

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *COLLEGE*
ADJUSTMENT PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh :

Bagas Adhi Prabowo

1125154033

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**“PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA”**

Nama Mahasiswa : Bagas Adhi Prabowo
Nomor Registrasi : 1125154033
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

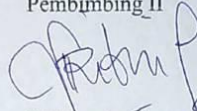
Pembimbing I



Erik, M.Si

NIDN. 8844660018

Pembimbing II



Fitri Lestari Issom, M.Si

NIP. 19800521200812008

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		27 Agustus 2019.
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		20 Agustus 2019
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM (Ketua Sidang)***		20 Agustus 2019
Irma Rosalinda, M.Si (Penguji I)****		20 Agustus 2019.
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Penguji II)****		20 Agustus 2019.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Bagas Adhi Prabowo

Nomor Registrasi : 1125154033

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *College Adjustment* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 27 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



(Bagas Adhi Prabowo)

“Jangan Pernah Ingat Kebajikan Yang Kamu Berikan
Kepada Orang Lain, Sebesar Apapun Itu, Tapi
Ingatlah Kebajikan Yang Orang Lain Berikan Kepada
Kamu Sekecil Apapun Itu”

(SETYA SAPTANA)

“Life is Like a Roller Coaster. It Has It’s Up and
Down. But It’s Your Choice to Scream or Enjoy the
Ride”

(Anonymous)

Dipersembahkan untuk Ayah, Ibu, dan Adik saya serta saudara dan teman yang
selalu mendoakan kebaikan untukku, terima kasih untuk selalu mendukung dan
mendoakanku,

This one for you ☺

BAGAS ADHI PRABOWO

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagas Adhi Prabowo
NIM. : 1125154033
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *College Adjustment* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Jakarta”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 Agustus 2019



Bagas Adhi Prabowo

ABSTRAK
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA
2019
BAGAS ADHI PRABOWO

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Pengukuran *mindfulness* menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan pengukuran *college adjustment* menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire*. Partisipan penelitian ini berjumlah 326 mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Data kemudian diolah dengan teknik statistik analisis regresi satu prediktor. Hasil penelitian menunjukkan $F = 42,602$; $p < 0.05$ yang menandakan terdapat pengaruh positif signifikan antara *mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Pengaruh yang dihasilkan sebesar 11.6%

Kata Kunci: *Mindfulness*, *College Adjustment*, Mahasiswa Tahun Pertama

ABSTRACT
THE EFFECT OF MINDFULNESS ON COLLEGE ADJUSTMENT OF
FIRST-YEAR STUDENT AT JAKARTA STATE UNIVERSITY

2019

BAGAS ADHI PRABOWO

The research was to conducted to find the effect of mindfulness on the college adjustment among first-year college students of Jakarta State University. Mindfulness was measured by using Five Facet Mindfulness Questionnaire and college adjustment was measured by using Student Adaptation to College Questionnaire. The participants of this research were 326 first-year college students of Jakarta State University. Data was processed using regression analyze with one predictor. The main result of this research showed $F 42,602$ $p < 0.05$. The result showed that mindfulness has positive signifficant effect with college adjustment. The result of effect is 11,6%

Keyword : Mindfulness, College Adjustment, First-Year College Students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, saya ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Erik, M.Si selaku dosen pembimbing pertama dalam proses penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing, memberi semangat, dan pembelajaran yang sangat berharga, serta dorongan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai
5. Fitri Lestasri Issom, M.Si selaku dosen pembimbing kedua dalam proses penyusunan skripsi yang senantiasa mengarahkan dan membimbing, memberi semangat, masukan, pembelajaran yang sangat berharga, serta dorongan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai
6. Mauna, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat, masukan, semangat dan petunjuk selama saya menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam proses administrasi selama perkuliahan.
9. Setya Saptana dan Mira Suprpti selaku kedua orang tua saya yang selalu memberikan do'a dan dukungan untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya
10. Danar Arya Achmada selaku adik saya yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a kepada saya
11. Budiman Zein, Assyeggaf Kurnia S, Nandi Wardana, Fadel Mirad, Yugo Tri, Aulia Lazuardi, Reky Fitra, Hittah Ikhsan, Agung Widhi, Abi Tirafi, Karniko, I Gusti, Ario Budi, Hasan Bisri, yang sudah menemani perjalanan kuliah saya.
12. Seluruh teman-teman kelas C angkatan 2015 yang selalu mewarnai hari-hari saya dan membantu saya selama masa perkuliahan.
13. Bagus Maulana Fadhlullah dan Maulana Yusuf, teman satu kos saya yang selalu memberikan motivasi selama perkuliahan mulai dari semester satu
14. Essa Taqi, Firas Akbar, Bayu Adhi, Rendy Rahmadi, Izha Mahendra, Jahfal Santoso, Dzaki Mufadhal, Esra Dwi, Gusti Sultan, Deon, Bryan, Putra Pratama, Andre, Aditya Saputra, Muhammad Egi yang sudah menjadi teman saya sejak lama yang selalu memberi semangat, dan dukungan di setiap perjalanan hidup saya
15. Serta semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini

Semoga penelitian yang telah dibuat ini bisa membantu menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca sehingga dapat bermanfaat bagi pembaca

Jakarta, 10 Agustus 2019

Bagas Adhi Prabowo

DAFTAR ISI

Cover Skripsi.....	i
Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi	iii
Lembar Motto dan Persembahan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Skripsi.....	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Grafik dan Gambar	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Permasalahan	7
1.3 Pembahasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
2.1 <i>College Adjustment</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>College Adjustment</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>College Adjustment</i>	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>College Adjustment</i>	12
2.2 <i>Mindfulness</i>	13

2.2.1	Pengertian <i>Mindfulness</i>	13
2.2.2	Dimensi <i>Mindfulness</i>	14
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	15
2.3	Mahasiswa	15
2.3.1	Mahasiswa Baru pada Tahun Pertama di Perguruan Tinggi	16
2.4	Tinjauan Pustaka Variabel Terkait	18
2.5	Kerangka Berpikir	19
2.6	Hipotesis	20
2.6.1	Hipotesis Alternatif (H_a)	20
2.6.2	Hipotesis Nol (H_o)	20
2.7	Hasil Penelitian Yang Relevan	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		22
3.1	Tipe Penelitian	22
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	23
3.2.1	Definisi Konseptual	22
3.2.2	Definisi Operasional	23
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1	Alat Ukur <i>College Adjustment</i>	24
3.4.2	Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	26
3.5	Uji Validitas dan Reliabilitas	27
3.5.1	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>College Adjustment</i>	27
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	29
3.6	Analisa Data	30
3.6.1	Statistika Deskriptif	30
3.6.2	Uji Normalitas	30
3.6.3	Uji Linearitas	30
3.6.4	Uji Korelasi	30

3.6.5 Uji Analisis Regresi	31
3.6.6 Uji Hipotesis	31
3.6.6.1 <i>Perumusan Hipotesis</i>	31
3.6.6.1 <i>Hipotesis Penelitian</i>	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.1.2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia	33
4.1.3 Gambaran Umum Berdasarkan Fakultas	34
4.1.4 Gambaran Umum Berdasarkan Tempat Tinggal	35
4.2 Prosedur Penelitian	36
4.2.1 Persiapan Penelitian	36
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	37
4.3 Hasil dan Analisis Data Penelitian	38
4.3.1 Gambaran Umum <i>College Adjustment</i>	38
4.3.1.1 <i>Kategori Skor College Adjustment</i>	39
4.3.1.2 <i>Gambaran College Adjustment Berdasarkan Fakultas</i>	40
4.3.1.3 <i>Gambaran Dimensi College Adjustment</i>	41
4.3.2 Gambaran Umum <i>Mindfulness</i>	42
4.3.2.1 <i>Kategori Skor Mindfulness</i>	43
4.3.2.2 <i>Gambaran Mindfulness Berdasarkan Fakultas</i>	44
4.3.2.3 <i>Gambaran Dimensi Mindfulness</i>	45
4.3.3 Uji Normalitas	46
4.3.4 Uji Linearitas	47
4.3.5 Uji Korelasi	48
4.3.6 Uji Hipotesis	48
4.4 Pembahasan	50
4.5 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3.1 Saran	53
5.3.1 Bagi Mahasiswa	53
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	54
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP PENULIS	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Student Adaptation to College Questionnaire</i>	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	26
Tabel 3.3 Tabel Guilford	27
Tabel 3.4 <i>Blueprint Akhir Student Adaptation to College Questionnaire</i>	28
Tabel 3.5 Reliabilitas <i>Student Adaptation to College Questionnaire</i>	29
Tabel 3.6 <i>Blueprint Akhir Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	29
Tabel 3.7 Reliabilitas <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	30
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	33
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas	34
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	35
Tabel 4.5 Gambaran Umum <i>College Adjustment</i>	38
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor <i>College Adjustment</i>	39
Tabel 4.7 Gambaran <i>College Adjustment</i> Berdasarkan Fakultas	40
Tabel 4.8 Gambaran Dimensi <i>College Adjustment</i>	41
Tabel 4.9 Gambaran Umum <i>Mindfulness</i>	42
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Mindfulness</i>	43
Tabel 4.11 Gambaran <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Fakultas	44
Tabel 4.12 Gambaran Dimensi <i>Mindfulness</i>	45
Tabel 4.13 Uji Normalitas	46
Tabel 4.14 Uji Linieritas	47
Tabel 4.14 Uji Korelasi	48
Tabel 4.15 Uji Hipotesis	49
Tabel 4.16 Model Summary	49
Tabel 4.17 Uji Persamaan Regresi	50

DAFTAR GAMBAR & GRAFIK

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	19
Grafik 4.1 Grafik Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Grafik 4.2 Grafik Gambaran Umum Berdasarkan Usia	34
Grafik 4.3 Grafik Gambaran Umum Berdasarkan Fakultas	35
Grafik 4.4 Grafik Gambaran Umum Berdasarkan Domisili	36
Grafik 4.5 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel <i>College Adjustment</i>	39
Grafik 4.6 Grafik <i>College Adjustment</i> Berdasarkan Fakultas	41
Grafik 4.7 Gambaran Umum <i>College Adjustment</i>	42
Grafik 4.8 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i>	43
Grafik 4.9 Grafik <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Fakultas	45
Grafik 4.10 Grafik Dimensi <i>Mindfulness</i>	46
Grafik 4.11 Grafik Linearitas	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Gambaran Studi Pendahuluan	61
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>College Adjustment</i>	63
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	64
Lampiran 4 Kuesioner <i>College Adjustment</i>	65
Lampiran 5 Kuesioner <i>Mindfulness</i>	66
Lampiran 7 Kategorisasi <i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	68
Lampiran 8 Data Deskriptif <i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	69
Lampiran 9 Perbedaan Mean Jenis Kelamin <i>College Adjustment</i>	70
Lampiran 10 Perbedaan Mean Domisili <i>College Adjustment</i>	70
Lampiran 11 Perbedaan Mean Jenis Kelamin <i>Mindfulness</i>	70
Lampiran 12 Perbedaan Mean Domisili <i>Mindfulness</i>	71
Lampiran 13 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	71
Lampiran 14 Uji Linieritas	71
Lampiran 15 Uji Korelasi	72
Lampiran 16 Uji Analisis Regresi	72
Lampiran 17 Responden Uji Coba <i>Mindfulness</i>	73
Lampiran 18 Reponden Uji Coba <i>College Adjustment</i>	74
Lampiran 19 Responden Final <i>Mindfulness</i>	77
Lampiran 20 Respoden Final <i>College Adjustment</i>	85
Lampiran 21 Respoden Uji Studi Pendahuluan	99
Lampiran 22 Riwayat Hidup Penulis	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa baru didefinisikan sebagai pelajar yang tidak memiliki pengalaman kuliah. Mahasiswa baru diharuskan melakukan penyesuaian terutama di tahun pertamanya (Billson dan Terry dalam Jean, 2010). Masa transisi dari jenjang SMA ke jenjang universitas adalah periode dimana perasaan stress terus bertumbuh karena berkaitan dengan beberapa faktor diantaranya akademik, personal, sosial, dan kesulitan mengelola emosi (Brandy, 2015).

Banyak masalah yang akan dihadapi oleh mahasiswa baru ketika memulai aktivitas perkuliahan di tahun pertamanya, seperti lingkungan yang baru, teman teman baru yang berasal dari daerah yang berbeda, tugas dengan jumlah yang banyak dan untuk mahasiswa yang merantau biasanya mereka akan mengalami rasa rindu terhadap orang tuanya. Oleh karena itu mahasiswa membutuhkan penyesuaian. Eshun (2006) mendefinisikan *adjustment* sebagai suatu respon individu terhadap segala perubahan yang terjadi pada lingkungannya, juga berfungsi untuk membantu seseorang mengatasi tuntutan kehidupan sehari-harinya. Konsep *adjustment* pada lingkungan perkuliahan disebut juga *college adjustment*. *College adjustment* sendiri didefinisikan sebagai proses penyesuaian terhadap lingkungan kuliah yang terdiri dari beberapa aspek, yang mana setiap aspeknya saling memengaruhi satu sama lain dan sama-sama penting (Baker & Stryk dalam Splichal, 2009). Aspek penyesuaian kuliah yang dimaksud Baker dan Stryk mencakup empat hal, yaitu 1). Penyesuaian akademik (motivasi belajar, bertindak untuk memenuhi tuntutan akademik, mempunyai tujuan yang jelas, dan kepuasan diri terhadap lingkungannya); 2). Penyesuaian sosial (keberhasilan dalam aktivitas dan peran sosial, menjalin hubungan dengan civitas akademika di kampus, berhadapan dengan tempat tinggal dan orang-orang baru, kepuasan terhadap lingkungan kampus); 3). Penyesuaian personal emosional (perasaan sejahtera, baik psikis maupun fisik); 4). *Institutional adjustment/goal commitment*

(kepuasan terhadap kehidupan kampus dan komitmen pada institusi untuk mendapatkan gelar dari institusi tersebut) (Baker & Stryk dalam Splichal, 2009).

Faktor yang memengaruhi proses penyesuaian kuliah pada mahasiswa baru yaitu; 1). Kepuasan terhadap universitas yang menjadi pilihan 2). Kepercayaan terhadap jurusan 3). Ekspektasi terhadap universitas pilihan 4). Komitmen terhadap kehidupan kampus 4). Stabilitas emosi 5). Kondisi ekonomi 6). Dukungan dari teman dan keluarga 7). Kepuasan terhadap layanan kampus 8). Hubungan dengan civitas akademika (Lee, 2016).

Apabila faktor faktor ini dapat dijalankan dengan baik oleh mahasiswa baru maka tentunya akan memberi dampak yang positif bagi mahasiswa baru itu sendiri akan mendapat nilai yang memuaskan untuk modal kehidupan setelah mereka lulus dari universitas, menjadi mahasiswa yang proaktif dan cerdas, memiliki kepuasan dengan hidup dan juga pekerjaannya ketika lulus, merasakan kesehatan dan *well-being* yang baik, yang meliputi kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, memiliki ikatan yang baik dengan lingkungan kampus, menikmati ketika berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki kepercayaan dan kepuasan dengan interaksi sosial mereka di kampus (Farzaneh, Ali, Reza, 2016).

Selain dapat berdampak positif, faktor-faktor diatas juga dapat berdampak negatif pada mahasiswa, diantaranya memiliki kecenderungan untuk sulit mendapatkan pekerjaan saat lulus kuliah dan tidak nyaman di lingkungan kerjanya, terindikasi mudah marah, mudah benci kepada orang, mudah sedih, mudah takut, tidak puas dengan kehidupan kampus, memiliki perasaan bersalah, malu, cemas, dan stress (Farzaneh, Ali, Reza, 2016).

Schneiders (dalam Wijaya, 2007) mengemukakan bahwa individu yang melakukan proses adaptasinya dengan baik memiliki ciri ciri seperti dapat mengontrol perkembangan dalam dirinya, mampu mengetahui kekurangan dan kelebihan pada dirinya, memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak, mampu objektif dalam menerima keadaan diri, memiliki rasa humor yang tinggi, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, mampu bekerja sama dengan individu lain, mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, serta memiliki rasa optimisme yang tinggi.

Pada tahun pertama melaksanakan kegiatan perkuliahan banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan iklim kuliahnya. Salami memaparkan persoalan persoalan yang dialami mahasiswa ditahun pertama kuliah adalah kesepian dan *culture shock* (Salami, 2011). Siswa yang berjuang dengan dampak stres dari penyesuaian kuliahnya akan berdampak pada performa akademik, sosial, dan psikologisnya (Mettler, Heath, dan Carsley, 2017).

Studi yang dilakukan oleh Hamilton (dalam Estiane, 2015) menyatakan bahwa setidaknya 20 hingga 25% mahasiswa di tahun pertama tidak melanjutkan pendidikan di tahun berikutnya, bahkan setidaknya 20% hingga 30% mahasiswa memilih untuk meninggalkan pendidikannya di perguruan tinggi pada tahun berikutnya (Grayson, dalam Estiane 2015). Sebuah penelitian di salah satu universitas di Kanada menunjukan hasil bahwa dari total 944 jumlah mahasiswa, 57,9% berhasil menyelesaikan studinya, 9% tetap terdaftar sebagai mahasiswa dikampusnya, dan sisanya sebanyak 33,1% tidak berhasil menyelesaikan pendidikannya hingga selesai (Wintre & Bowers, 2007). Sebanyak 60% mahasiswa meninggalkan universitas pada tahun keduanya berkuliah karena kesulitan untuk beradaptasi yang mengakibatkan mahasiswa tersebut menjadi stres (Farzaneh, Ali, Reza, 2016). Viva.co.id pada 2010 memuat berita yang berisi setidaknya jumlah mahasiswa yang mengalami putus studi di Institut Teknologi Bandung (ITB) mencapai 5-10% di tiap tahunnya dan sebagian besar mahasiswanya dikeluarkan karena gagal beradaptasi dengan pola belajar dan perubahan lingkungan dari SMA ke perguruan tinggi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan atau bahkan gagal untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan kuliahnya pada tahun pertamanya. Faktanya menurut American College Health Association (dalam Metler., Heath., Carsley, 2017) lebih dari 53,5% mahasiswa baru terindikasi memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya. Faktor faktor yang berpengaruh diantaranya adalah tuntutan pendidikan yang lebih baik, berpisah dari keluarga dan teman, pengaturan hidup yang baru, lingkungan sosial yang tidak familiar, kesempatan baru, tekanan finansial, dan kurangnya persiapan akademik (Adams dalam Mettler, 2017). Menurut Keum (dalam Lee, 2016) sebesar 85% mahasiswa

baru pernah mengalami perasaan emosi negatif (kesepian, depresi, kecemasan, dan marah) dan 3,4% memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Penulis telah melakukan wawancara setidaknya kepada 4 mahasiswa angkatan 2018 tentang bagaimana penyesuaian kuliah mereka di tahun pertama dan apakah terdapat kesulitan didalam penyesuaiannya tersebut. Penulis mendapat jawaban yang beragam mulai dari sistem kuliah yang beda karena memakai sistem sks dan juga tugas yang sangat banyak jumlahnya berbeda dengan masa SMA, dan membuat mereka mendapat nilai yang tidak sesuai harapan di semester dan tahun pertama mereka kuliah, sering bolos kuliah ketika dosen yang tidak disukainya mengajar, dan merasa salah jurusan. Terlebih lagi mereka yang tinggal indekos memiliki masalah lain yaitu adalah rasa rindu pada rumah yang tinggi dan juga mereka merasa sulitnya melakukan sosialisasi dengan teman yang berbeda daerah dengan mereka, sehingga mereka memilih untuk langsung pulang setelah kegiatan perkuliahan selesai.

Penulis juga sudah menyebar kuesioner kepada 30 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018 untuk mengetahui bagaimana *college adjustment* pada mahasiswa tersebut. Penulis menemukan sebanyak 43% mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan pada *college adjustment*. Melihat dari hasil studi pendahuluan ini bisa disimpulkan bahwa masih cukup banyak mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta yang belum bisa beradaptasi dengan lingkungan kampusnya secara baik.

Agar tidak mengalami kesulitan saat beradaptasi dengan lingkungan kampus, ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa baru yaitu *psychosocial adjusment* yang mencakup beberapa aspek seperti kesadaran emosional, pengalaman dan keseimbangan, *mindfulness*, komunikasi yang efektif untuk mendapatkan hubungan, pengayaan hidup, daya tahan, dan kekuatan. Cara yang lain adalah dengan cara manajemen stres yang meliputi respon terhadap stres, relaksasi, koping dengan cara pemecahan masalah, dan kognitif yang terstruktur. Dari beberapa cara untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama, *Mindfulness* adalah cara yang efektif yang sering digunakan untuk mengurangi tingkat stres serta dapat membantu meningkatkan kemampuan adaptasi kampus pada mahasiswa tahun pertama (Conley, Bryant, Ventura, 2013).

Mindfulness adalah salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa baru. *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres dan *mindfulness* menunjukkan kontribusi yang positif untuk meningkatkan penyesuaian mahasiswa baru di tahun kuliah pertamanya. Penelitian yang dilakukan oleh Jessica Mettler dkk menyebutkan bahwa karakter *mindfulness* dapat diasosiasikan dengan perilaku well-being yang baik dan juga keberfungsian yang lebih adaptif. (Mettler, Heath, Carsley, 2017). *Mindfulness* juga dapat diasosiasikan dengan *self-efficacy* yang baik. Selain itu *self-efficacy* dapat diasosiasikan dengan penyesuaian akademik, sosial, dan emosional mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kabat Zin (dalam Fourianalistyawati, 2008) mengatakan bahwa individu yang memiliki *Mindfulness* yang baik memiliki ketampakan mental dan fisik yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki *psychological well-being* yang baik dan memiliki harga diri yang baik.

Mindfulness (kesadaran penuh atas situasi saat ini) diartikan sebagai kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan (Neff, 2003). *Mindfulness* memiliki konsep dasar melihat segala sesuatu seperti apa adanya, tidak dilebih-lebihkan sehingga mampu menghasilkan reaksi dan respon yang benar-benar obyektif (Neff, 2011). *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai kemampuan memberi atensi atau perhatian terhadap diri sendiri secara natural tanpa memberikan pengalaman dan nilai-nilai yang muncul saat ini.

Mindfulness dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama karena *Mindfulness* membuat tubuh sehat, dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif, meningkatkan kemampuan memori, regulasi emosi, rasa empati, meringankan dan menghilangkan perasaan depresi, dapat membuat fokus akan suatu hal meningkat, dan membuat pengambilan keputusan menjadi lebih baik (UC Berkeley's GGSC, 2019)

Mindfulness sendiri memiliki lima dimensi, yaitu; 1) *observing* atau mengamati, yang berarti memberi perhatian pada stimulus yang ada disekitarnya. Mahasiswa harus dapat memperhatikan dengan baik apa saja yang ada disekitarnya. 2) *describing*, yang berarti dapat menjelaskan atau mengungkapkan

berbagai fenomena yang terjadi disekitarnya baik fenomena internal maupun fenomena eksternal dengan kata kata yang tepat. Mahasiswa harus mampu menjelaskan fenomena yang telah diamatinya dengan kata-kata yang baik. 3) *acting with awareness*, yang berarti terlihat secara penuh pada situasi saat ini tanpa membagi atensi pada situasi lain. Mahasiswa harus melakukan segala aktivitasnya dengan konsentrasi penuh pada aktivitasnya dan tidak terganggu dengan hal-hal lain yang mengganggunya. 4) *acceptance without judgement atau non-judging*, yang berarti menerima segala perasaan atau pikiran yang terjadi tanpa memberi penilaian. Mahasiswa harus mampu menerima segala sesuatu yang dialaminya baik itu baik maupun buruk tanpa langsung memberi penilaian pada aktivitas tersebut. 5) *non-reactivity*, yang berarti berusaha menerima, merasakan, dan memahami sepenuhnya mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian melakukan tindakan tertentu. Mahasiswa harus mampu menerima segala sesuatu yang dialaminya baik itu baik maupun buruk tanpa langsung bereaksi pada aktivitas tersebut (Baer dkk, 2006).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jessica Mettler, Dana Carsley, Melanie Joly, dan Nancy L. Heath pada tahun 2017 dengan judul “*Dispositional Mindfulness and Adjustment to University*” diperoleh hasil bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan positif signifikan dengan penyesuaian pada lingkungan kuliah, semakin tinggi *mindfulness* pada mahasiswa maka penyesuaian mahasiswa tahun pertama pada lingkungan kuliah juga semakin baik. Hal ini menandakan bahwa *mindfulness* memiliki peranan yang cukup penting untuk menunjang penyesuaian di lingkungan kuliah pada mahasiswa tahun pertama

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta” untuk melihat seberapa besar *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap *college adjustment* mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

- 1.2.1.** Bagaimana gambaran *Mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama?
- 1.2.2.** Bagaimana gambaran *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama?
- 1.2.3.** Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap penyesuaian kuliah pada mahasiswa baru?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: “*Apakah terdapat pengaruh Mindfulness terhadap penyesuaian kuliah pada mahasiswa baru Psikologi UNJ*”

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “*Apakah terdapat pengaruh Mindfulness terhadap College Adjustment pada mahasiswa tahun pertama Psikologi UNJ*”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- 1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta
- 2. Untuk memperoleh gambaran *Mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta
- 3. Untuk memperoleh gambaran *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa, khususnya di bidang psikologi, memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan di bidang ilmu psikologi, menjadi referensi dan juga sumber bacaan maupun tambahan data bagi penelitian terkait di masa yang akan datang

1.6.2. Manfaat Praktis

Untuk memberikan pemahaman bagi mahasiswa baru bagaimana cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan kuliah pada tahun pertama, memberikan pemahaman bagi mahasiswa bahwa sikap *Mindfulness* itu perlu untuk menunjang kehidupan di kampus.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *College Adjustment*

2.1.1 Definisi *College Adjustment*

Sebelum membahas apa itu college adjustment, perlu diketahui pengertian *adjustment* sendiri secara luas. Eshun (2006) mendefinisikan *adjustment* sebagai suatu respon individu terhadap segala perubahan yang terjadi pada lingkungannya, juga berfungsi untuk membantu seseorang mengatasi tuntutan kehidupan sehari-harinya. *College adjustment* berangkat dari konsep *adjustment* itu sendiri. *College Adjustment* didefinisikan sebagai tuntutan yang melibatkan banyak aspek, jenis, derajat dan memerlukan banyak coping yang bervariasi untuk mencapai keefektifan dalam penyesuaiannya.

Arkoff (dalam Nidhi, 2015) mendefinisikan *college adjustment* sebagai kemampuan mahasiswa untuk meraih sesuatu untuk meningkatkan nilai personalnya di lingkungan kampus melalui penyesuaian. Proses penyesuaian terhadap lingkungan kuliah yang terdiri dari beberapa aspek, yang mana setiap aspeknya saling memengaruhi satu sama lain dan sama-sama penting, empat dimensi college adjustment yaitu *academic adjustment*, *personal-emotional adjustment*, *social adjustment*, dan *institutional attachment* (Baker & Siryk dalam Splichal, 2009). Lebih lanjut Baker & Siryk (2002) memberikan beberapa kriteria perilaku mahasiswa yang berhasil menunjukkan perilaku *college adjustment* yang baik. Kriteria perilaku tersebut adalah tercapainya performa akademik yang baik, dapat memanfaatkan fasilitas konseling yang ada di fakultas jika merasa diperlukan, dan menyelesaikan masa studi dalam rentang waktu yang ditentukan oleh fakultas.

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan bahwa college adjustment pada mahasiswa tahun pertama memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam pencapaiannya selama masa studinya (Abdullah dalam Zubir, 2012). Apabila penyesuaiannya baik, maka akan memberi dampak yang positif bagi mahasiswa baru itu sendiri, seperti mendapat nilai yang, menjadi mahasiswa yang proaktif dan cerdas, memiliki kepuasan dengan hidup dan juga pekerjaannya

ketika lulus, merasakan kesehatan dan *well-being* yang baik, yang meliputi kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, memiliki ikatan yang baik dengan lingkungan kampus, menikmati ketika berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki kepercayaan dan kepuasan dengan interaksi sosial mereka di kampus (Farzaneh, Ali, Reza 2016).

Namun, apabila penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama kurang optimal atau bahkan buruk, dapat berdampak negatif, dampak negatif itu diantaranya cenderung untuk sulit mendapatkan pekerjaan saat lulus kuliah, cenderung tidak nyaman di lingkungan kerjanya, terindikasi mudah marah, mudah benci kepada orang, mudah sedih, mudah takut, tidak puas dengan kehidupan kampus, memiliki perasaan bersalah, malu, cemas, dan stress (Farzaneh., et al 2016).

Berdasarkan hasil uraian diatas, *college adjustment* dapat didefinisikan sebagai proses adaptasi yang harus dilakukan mahasiswa pada lingkungan kuliahnya untuk menunjang aktivitas mahasiswa selama berada di lingkungan perkuliahannya dimulai dari ketika mereka masuk hingga mereka keluar dari universitas tersebut.

2.1.2 Dimensi College Adjustment

Baker dan Siryk mengemukakan bahwa terdapat empat dimensi *college adjustment*. Keempat dimensi itu adalah:

a. Academic Adjustment.

Academic adjustment mengukur seberapa baik dan seberapa mampu mahasiswa mengerjakan tuntutan akademisnya di kampus. *Academic adjustment* juga didefinisikan sebagai keberhasilan mahasiswa dalam melakukan coping terhadap tuntutan akademis termasuk, performa, motivasi, dan lingkungan akademis (Baker & Siryk, dalam Ramler, 2005). Jika mahasiswa memperoleh skor rendah pada dimensi ini, itu menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki nilai akademis yang kurang baik, kurang mampu mengendalikan tuntutan akademis, dan kurang realistis dalam menilai dirinya sendiri (Baker & Siryk dalam Zubir, 2012)

b. *Social Adjustment*

Social adjustment mengukur sejauh mana mahasiswa dapat berinteraksi dengan keseluruhan pengalaman di perguruan tinggi, dan juga mengukur keberhasilan mahasiswa dalam melakukan coping terhadap tuntutan *interpersonal-societal* yang berhubungan dengan segala pengalaman yang dirasakan selama berada di perguruan tinggi (Baker & Siryk, dalam Abe, Talbot, & Geehoed, 1998). Dimensi *social adjustment* sendiri meliputi beberapa aspek seperti, kecenderungan mahasiswa untuk berinteraksi, bagaimana mahasiswa mengatasi rasa rindu dengan keluarganya, bagaimana perasaan mahasiswa merasakan pengalaman baru, bagaimana mahasiswa membina interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, dan bagaimana pengaturan lingkungan sosial di sekitarnya. Apabila mahasiswa memperoleh skor rendah pada dimensi ini, maka mahasiswa tersebut terindikasi kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan kampus, memiliki rasa kesepian yang besar, memiliki social distress dan social avoidance yang besar, memiliki *self-concept* yang rendah, kurang memiliki keterampilan sosial, dan merasa tidak memiliki dukungan sosial (Baker & Siryk dalam Zubir, 2012).

c. *Institutional Attachment*

Institutional attachment mengukur sejauh mana keterikatan antara mahasiswa dengan institusi perguruan tingginya dan seberapa baik komitmen mahasiswa untuk mencapai tujuan akademisnya (Baker & Siryk dalam Abe, Talbot, & Geehoed, 1998). Mahasiswa dengan skor rendah pada dimensi ini memiliki indikasis untuk keluar dari perguruan tinggi, dan kurang puas dengan pengalamannya di perguruan tinggi selama ia menimba ilmu (Baker & Siryk, dalam Zubir, 2012).

d. *Personal Emotional Adjusment.*

Personal emotional attachment mengukur seberapa baik mahasiswa memiliki kondisi intrapsikis selama penyesuaiannya di perguruan tinggi, dan seberapa besar mahasiswa mengalami tekanan psikologis dan gejala somatik seiring dengan adanya masalah (Baker & Siryk, dalam Abe, Talbot, & Geehoed, 1998). Mahasiswa dengan skor rendah pada dimensi ini terindikasi memiliki sifat

emosional terhadap orang lain, memiliki tingkat psychological distress yang tinggi, memiliki lebih banyak pengalaman hidup negatif (Baker & Siryk, dalam Zubir, 2012).

2.1.3 Faktor Faktor Yang Memengaruhi College Adjustment

Baker (2004) menjelaskan beberapa faktor faktor yang dapat memengaruhi *college adjustment* yaitu, jenis kelamin, kebangsaan, usia, kepribadian, kemampuan intelektual, dan dukungan sosial. Toews dan Yazedijan (2007) mengemukakan kepercayaan diri juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi *college adjustment*.

Lee (2016) menjelaskan faktor faktor yang dapat memengaruhi college adjustment yaitu, kepuasan terhadap universitas yang menjadi pilihan, kepercayaan terhadap jurusan, ekspektasi terhadap universitas pilihan, komitmen terhadap kehidupan kampus, stabilitas emosi, kondisi ekonomi, dukungan dari teman dan keluarga, kepuasan terhadap layanan kampus, dan hubungan dengan civitas akademika. Napoli dan Wortman (1998) mengatakan bahwa dukungan dan dukungan teman sebaya juga berpengaruh pada *college adjustment* mahasiswa.

Menurut Schneider (dalam Wijaya, 2004) proses adaptasi dipengaruhi faktor-faktor seperti berikut:

a. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan keadaan sistem-sistem pada tubuh, dan proses adaptasi yang baik ditandai dengan keadaan fisik yang baik. Apabila kondisi tubuh baik maka akan mempermudah proses adaptasi individu tersebut.

b. Keadaan Psikologis

Individu yang memiliki keadaan psikologis yang baik dapat mendorong individu untuk memberikan respon yang baik terhadap lingkungannya, apabila individu memiliki keadaan psikologis yang kurang baik akan menghambat proses adaptasi individu tersebut hingga akhirnya dapat menyebabkan frustrasi dan juga kecemasan.

c. Perkembangan dan Kematangan

Individu seiring berjalannya waktu akan mengalami proses perkembangan yang membuat individu semakin matang dalam merespon lingkungan

disekitarnya. Kematangan individu, terutama dalam segi intelektual, moral, sosial dan emosi akan memengaruhi bagaimana individu melakukan adaptasi.

d. Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, tentram, damai, aman, pengertian serta penuh penerimaan adalah lingkungan yang dapat mempermudah proses adaptasi individu. Sebaliknya apabila individu berada di tempat yang tidak damai, tidak tentram, dan tidak aman maka individu akan kesulitan untuk melakukan proses adaptasi terhadap lingkungan tersebut.

e. Tingkat religiusitas

Religiusitas diperlukan untuk mengurangi konflik dalam diri individu serta ketegangan psikis yang lain. Religiusitas memberi keyakinan dan nilai sehingga individu memiliki arti serta tujuan dalam hidupnya.

2.2 *Mindfulness*

2.2.1 Definisi *Mindfulness*

Mindfulness menurut Neff (2003) diartikan sebagai kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Baer (2006) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai perhatian penuh pada seseorang ketika berada dalam suatu situasi yang terjadi pada saat ini dan menghadapinya dengan cara tidak menghakimi dan menerima peristiwa maupun situasi tersebut.

McHugh (2013) mengartikan *Mindfulness* sebagai kondisi dimana seseorang benar-benar hadir dalam suatu kondisi tertentu. Individu hanya fokus pada apa yang sedang dikerjakannya saat ini dan tidak berfokus pada situasi situasi yang lain.

Kabat Zinn (1990) mengartikan *Mindfulness* sebagai fokus perhatian yang dilakukan dengan cara tertentu tanpa menilai adanya pengalaman dari waktu ke waktu. Grossman (2008) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai praktik introspektif pada diri yang ada pada diri individu yang tidak sepenuhnya dipahami oleh teoritis dan pemikiran intelektual.

Berdasarkan uraian mengenai definisi *Mindfulness* diatas, peneliti berkesimpulan bahwa *Mindfulness* memiliki definisi keadaan sadar secara utuh pada individu untuk memfokuskan perhatian pada situasi saat ini.

2.2.2 Dimensi *Mindfulness*

Menurut Baer, Allen, dan Smith (2004) terdapat empat dimensi pada *Mindfulness* yaitu:

a. *Observe*

Menurut Goodman (dalam Oktavia, 2018) observasi pada *Mindfulness* diartikan sebagai observasi pada seluruh perasaan, pikiran, dan sensasi terhadap kesadaran. Elemen elemen yang diperhatikan pada dimensi observasi diantaranya adalah bentuk, intensitas, serta durasi stimulus yang muncul (Baer, Smith, dan Allen, 2004).

b. *Act With Awareness*

Dimensi ini merupakan aspek inti dari *Mindfulness*, karena seseorang harus melakukan kegiatan atau aktivitasnya secara fokus dan dengan perhatian penuh pada kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukannya pada saat itu. Hal ini membuat seseorang akan melakukan aktivitasnya secara sadar dan tidak menjadi “*auto pilot*” dalam menjalani kehidupannya (Baer, Smith, & Allen, 2004).

c. *Describe*

Ketika berada dalam proses observasi terkait stimulus yang muncul, seseorang membutuhkan kemampuan untuk melakukan deskripsi atau menjelaskan terkait apa yang terjadi tanpa melakukan elaborasi dan tetap fokus pada keadaan saat itu (Baer, Smith, & Allen, 2004)

d. *Non-reactivity*

Ketika melakukan kegiatan maupun aktivitas, seseorang harus mampu untuk berusaha menerima, merasakan, dan memahami sepenuhnya mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian melakukan tindakan tertentu. (Baer, Smith, & Allen, 2004).

e. *Non-Judge*

Seseorang harus mampu untuk menerima dirinya apa adanya, membiarkan segalanya terjadi apa adanya, tanpa memiliki keinginan untuk merubah ataupun

menihat penerapannya secara impulsif dan arti pada pengalaman yang dialaminya tersebut. Seseorang yang memiliki kemampuan ini secara baik akan lebih mudah dalam mengurangi perilaku impulsif, mudah beradaptasi, dan mengurangi perilaku *maladaptive*. (Baer, Smith, & Allen, 2004).

2.2.3 Faktor Faktor Yang Memengaruhi *Mindfulness*

Menurut penelitian Umniyah dan Alfatin (dalam Oktavia, 2018) faktor faktor pembentuk *Mindfulness* yaitu, pernapasan (*breathing*), sikap penghargaan pada diri sendiri, menyadari sensasi pada tubuh (*body sensation*), kesadaran (*awareness*), pikiran dan perasaan, melepaskan hasrat (*wanting release*).

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi *Mindfulness* yaitu (1). *Intention*, yaitu berkaitan dengan pentingnya pencapaian tujuan dari melakukan sesuatu. (2). *Attention* yaitu berkaitan dengan perhatian yang berkaitan dengan pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini (3). *Attitude* berkaitan dengan penerimaan, keterbukaan atas sesuatu yang telah terjadi tanpa banyak melakukan evaluasi dan penilaian (Afandi, 2012).

Brown dan Ryan (2003) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat menjadi pengaruh pada *mindfulness* adalah meningkatnya keadaan sadar terjaga secara berkesinambungan, memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta perhatian yang memusat sehingga individu dapat menyadari pengalaman yang dialaminya secara lebih terbuka.

2.3 Mahasiswa

Arnet (2000) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun yang termasuk ke dalam tahap *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* diartikan sebagai transisi pada periode perkembangan remaja menuju dewasa yang memiliki karakteristik eksplorasi dalam pemilihan karir, gaya hidup dan identitas (Santrock, 2002). Terdapat tiga tugas pada periode perkembangan ini yaitu, mengembangkan *self-efficacy* dan individuasi, mampu mengatasi *home leaving trasition*, memiliki kemampuan yang baik dalam hubungan intim baik dalam persahabatan maupun hubungan romantis,

dan juga hubungan dengan orang tua Arnett (2004 dalam Scharf, Mayseless, & Kivenson-Baron, 2004).

Arnett (2004 dalam Scharf, Mayseless, & Kivenson-Baron, 2004) mengemukakan bahwa terdapat lima ciri tahap perkembangan *emerging adulthood*, yaitu:

a. *The age of instability.*

The age of instability terjadi ketika individu merasakan perubahan yang cepat pada aspek karir, percintaan, dan pandangan hidup. Pada aspek ini biasanya individu banyak yang mengalami cemas dan stres.

b. *The age of identity explorations.*

Eksplorasi ini difokuskan pada tiga aspek yaitu karir, percintaan, dan pandangan hidup, kunci pada tahap ini adalah tahap pencarian identitas. Pada tahap ini individu dihadapkan pada berbagai macam pilihan.

c. *The self-focused age*

Tahap ini adalah tahap dimana individu sedang dalam proses perkembangan dalam hal pengetahuan, skil yang ada pada diri individu, dan pemahaman tentang dirinya sendiri. Pada tahap ini individu cenderung memilih untuk menghabiskan waktu diluar rumah daripada menghabiskan waktu untuk tinggal dirumah.

c. *The age of feeling in between.*

The age of feeling in between adalah tahap dimana individu merasa bahwa dirinya tidak lagi merasakan dirinya sebagai remaja namun disisi lain individu juga belum merasakan bahwa dirinya sudah menjadi dewasa.

d. *The age of possibilities.*

The age of possibilities adalah tahap dimana individu memiliki kesempatan yang luas untuk melakukan perubahan dalam hidupnya dengan hal hal positif didalam hidupnya.

2.3.1 Mahasiswa Baru pada Tahun Pertama di Perguruan Tinggi

Billson dan Terry (dalam Jean, 2010) mendefinisikan mahasiswa baru sebagai pelajar yang tidak memiliki pengalaman kuliah. Mahasiswa baru diharuskan melakukan penyesuaian terutama di tahun pertamanya (Billson &

Terry dalam Jean, 2010). Masa transisi dari jenjang SMA ke jenjang universitas adalah periode dimana perasaan stress terus bertumbuh karena berkaitan dengan beberapa faktor diantaranya akademik, personal, sosial, dan kesulitan mengelola emosi (Brandy., dkk 2015).

Menyesuaikan diri di perguruan tinggi adalah hal yang menantang karena pada periode ini mahasiswa akan berhadapan dengan harapan-harapan orang lain, perubahan tempat tinggal, hubungan yang baru dengan lingkungan yang disekitarnya, dan perubahan iklim akademis (Wetzel, 2007). Kesuksesan menyesuaikan diri di perguruan tinggi terutama pada tahun pertama, berujung pada kesuksesan akademis mahasiswanya, mahasiswa tahun pertama yang dapat beradaptasi dengan baik dan efektif dengan lingkungan di perguruan tinggi jauh lebih berpotensi untuk bertahan pada perguruan tingginya hingga akhirnya memperoleh gelar di perguruan tingginya (Tinto, dalam Bowman, 2010).

Kesuksesan *college adjustment* yang dijalankan dengan baik oleh mahasiswa baru maka tentunya akan memberi dampak yang positif bagi mahasiswa baru itu sendiri akan mendapat nilai yang memuaskan untuk modal kehidupan setelah mereka lulus dari universitas, menjadi mahasiswa yang proaktif dan cerdas, memiliki kepuasan dengan hidup dan juga pekerjaannya ketika lulus, merasakan kesehatan dan *well-being* yang baik, yang meliputi kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, memiliki ikatan yang baik dengan lingkungan kampus, menikmati ketika berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki kepercayaan dan kepuasan dengan interaksi sosial mereka di kampus (Farzaneh., Ali., Reza, 2016).

Walaupun banyak mahasiswa yang berhasil dalam transisinya ke dalam perguruan tinggi, tidak sedikit mahasiswa yang gagal ketika melakukan transisi ke perguruan tinggi. Transisi dari SMA ke perguruan tinggi dapat menjadikan pengalaman yang menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan dan mengakibatkan mahasiswa tahun pertama rentan mengalami *psychological distress*. Selain itu, mahasiswa yang gagal ketika mengalami masa transisi SMA ke perguruan tinggi juga terindikasi mengalami berbagai macam permasalahan diantaranya sulit mendapatkan pekerjaan saat lulus kuliah dan tidak nyaman di lingkungan kerjanya, terindikasi mudah marah, mudah benci kepada orang, mudah sedih,

mudah takut, tidak puas dengan kehidupan kampus, memiliki perasaan bersalah, malu, cemas, dan stress (Farzaneh., et al 2016).

2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Variabel Terkait

Mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi seringkali menghadapi tuntutan untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa baru ini acap kali mengalami kesulitan, karena mereka sedang dalam masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi. Mahasiswa baru ini dituntut untuk melakukan adaptasi dengan cepat dan baik agar kehidupan di kampusnya dapat ditunjang dengan baik kedepannya.

Namun pada praktiknya banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan atau bahkan gagal untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan kuliahnya pada tahun pertamanya. Faktanya menurut American College Health Association (dalam Mettler, Heath & Carsley, 2017) lebih dari 53,5% mahasiswa baru terindikasi memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya. Menurut Keum (dalam Lee, 2016) sebesar 85% mahasiswa baru pernah mengalami perasaan emosi negatif (kesepian, depresi, kecemasan, dan marah) dan 3,4% memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Agar mahasiswa tidak mengalami kesulitan ketika melakukan adaptasi di lingkungan kampus, ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa baru yaitu; Psychosocial Adjustment yang mencakup beberapa aspek seperti kesadaran emosional, pengalaman dan keseimbangan, *Mindfulness*, komunikasi yang efektif untuk mendapatkan hubungan, pengayaan hidup, daya tahan, dan kekuatan. Cara yang lain adalah dengan cara manajemen stress yang meliputi respon terhadap stres, relaksasi, coping dengan cara pemecahan masalah, dan monitoring kognitif yang terstruktur. Dari beberapa cara untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama, *Mindfulness* adalah cara yang efektif yang sering digunakan untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama (Conley, Bryant, Ventura 2013).

Mindfulness adalah salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa baru. *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres dan *Mindfulness* menunjukkan kontribusi yang positif untuk meningkatkan penyesuaian

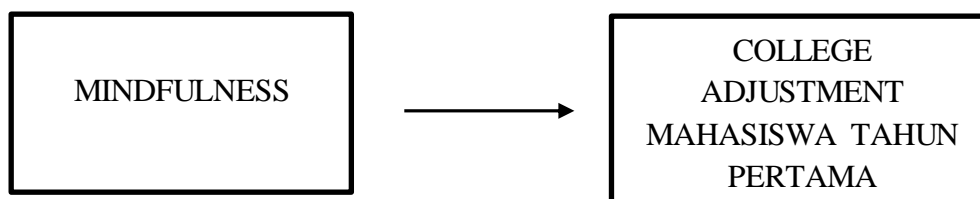
penyesuaian mahasiswa baru di tahun kuliah pertamanya. Penelitian yang dilakukan oleh Jessica Mettler dkk menyebutkan bahwa karakter *Mindfulness* dapat diasosiasikan dengan perilaku well-being yang baik dan juga keberfungsian yang lebih adaptif. (Mettler.,et al 2017).

2.5 Kerangka Berpikir

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Mindfulness* sebagai variabel independen, dan juga *College Adjustment* sebagai variabel dependen. Peneliti ingin melihat sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan *Mindfulness* terhadap *college adjustment*. Variabel independen didefinisikan sebagai variabel yang memengaruhi atau variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen, sedangkan variabel dependen didefinisikan sebagai variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2007).

Peneliti mengidentifikasi bahwa banyak *college adjustment* adalah hal yang penting untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa baru di tahun pertama mereka bersekolah, karena *college adjustment* akan menentukan bagaimana mahasiswa tersebut di tahun tahun berikutnya bahkan hingga mereka lulus dari perguruan tinggi. Peneliti juga mengidentifikasi bahwa apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam *college adjustment* akan berakibat pada buruknya kehidupan mahasiswa selama berada di perguruan tinggi hingga akhirnya mengakibatkan stres, depresi, bahkan sampai bunuh diri.

Peneliti mengidentifikasi bahwa *Mindfulness* adalah salah satu cara untuk membantu mahasiswa untuk meningkatkan *college adjustment* pada mahasiswa khususnya mahasiswa di tahun pertama. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh *Mindfulness* terhadap *college adjustment*.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

2.6.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis alternatif pada penelitian ini adalah: “Ada pengaruh signifikan antara *Mindfulness* dan *College Adjustment* pada mahasiswa Psikologi UNJ tahun pertama”

2.6.2 Hipotesis Nol (Ho)

Hipotesis nol pada penelitian ini adalah: “Tidak ada pengaruh signifikan antara *Mindfulness* dan *College Adjustment* pada mahasiswa Psikologi UNJ tahun pertama”

2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Jessica Mettler, Dana Carsley, Melanie Joly, dan Nancy L. Heath pada tahun 2017 dengan judul “*Dispositional Mindfulness and Adjustment to University*” memberikan hasil bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan dengan penyesuaian kuliah dan dapat digunakan sebagai alat prediktor untuk mengukur penyesuaian kuliah karena *Mindfulness* dapat mengendalikan *self-efficacy* dan dukungan sosial. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 101 responden yang merupakan mahasiswa tahun pertama dengan menggunakan empat alat ukur yaitu *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *General Self Efficacy Scale* (GSE), *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan disposisi dengan *College Adjustment* dan dapat dijadikan alat ukur yang baik untuk mengukur *College Adjustment*

Penelitian lain yang dilakukan oleh Taylor, Linda, Julie, dan Patsy pada tahun 2015 dengan judul “*Mindfulness and the College Transition: The Efficacy of an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in Fostering Adjustment among First Year Students*” diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dengan *College Transition*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan penyesuaian mahasiswa di

tahun pertama Responden dalam penelitian ini berjumlah 62 partisipan dengan menggunakan alat ukur *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).

Penelitian yang dilakukan oleh Meredith L Terry, Mark R Leary dan Sneha Mehta pada tahun 2012 dengan judul “*Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college*” dan diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara *Self-compassion* dan *dissatisfaction in the transition to college* dengan jumlah responden 119 mahasiswa dengan menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Satisfaction Question* untuk mengukur kepuasan mahasiswa.

Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Dara Meliza Zubir dari Universitas Indonesia menunjukkan hasil berjudul “*Hubungan Antara Psycgological Well-Being dan College Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia*” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *Psychological Well Being* dengan *College Adjustment*. Penelitian ini melibatkan 226 partisipan yang merupakan mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia yang diukur melalui dua instrumen yaitu *Ryff’s Scale of Psychological Well-Being* untuk mengukur *well-being* dan *Student Adaption to College Questionnaire* untuk mengukur *college adjustment*.

Penelitian yang dilakukan oleh Aaron J. Osmachenko yang berjudul *Mindfulness: “A Mediator of Interpersonal Style in Predicting Academic Adjustment”* menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *Mindfulness* dan *Academic Adjustment*. Penelitian ini melibatkan 416 mahasiswa tahun pertama dari University of Southern Queensland alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Experiences in Close Relationship – Revised Questionnaire* (ECR-R), *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan *Student Adjustment to College Questionnaire* (SACQ).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai hal hal yang terkait dengan masalah penelitian, tipe penelitian, desain penelitian, identifikasi dan operasionalisasi variabel penelitian, populasi dan sampel atau subyek penelitian, dan teknik pengumpulan data.

3.1 Tipe Penelitian

Berdasarkan tujuan pada penelitian ini, tipe penelitian ini adalah penelitian eksplanatori (*explanatory research*) karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh *Mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta. Kumar (2005) mendefinisikan penelitian eksplanatori sebagai penelitian yang bertujuan untuk menganalisa hubungan antara satu variabel satu dengan variabel lainnya atau bagaimana suatu variabel dapat memengaruhi variabel lainnya. Data yang diperoleh pada penelitian ini berupa angka yang didapat melalui kuisioner yang disebar dan diisi oleh responden penelitian. Berdasarkan jenis informasi yang diperoleh, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melakukan penelitian ini. Sugiyono (2007) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti sampel tertentu, teknik pengambilannya pada umumnya bersifat random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

Pada bagian ini dijelaskan mengenai definisi konseptual dan juga definisi operasional dari dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel *college adjustment* dan variabel *Mindfulness*

3.2.1 Definisi Konseptual

College Adjustment memiliki definisi konseptual yaitu proses psikososial yang ada pada mahasiswa yang menjadi sumber stress pada dirinya dan memerlukan keterampilan *koping* pada diri mahasiswa sehingga mampu melakukan adaptasi di perguruan tinggi dalam bidang akademis, sosial, *institution attachment*, dan personal-emosional (Baker dan Sirk, 2002).

Mindfulness memiliki definisi konseptual yaitu *Mindfulness* sebagai perhatian penuh pada seseorang ketika berada dalam suatu situasi yang terjadi pada saat ini dan menghadapinya dengan cara tidak menghakimi dan menerima peristiwa maupun situasi tersebut (Baer, 2004)

3.2.2 Definisi Operasional

Definisi operasional *college adjustment* adalah raihan skor responden yang diperoleh melalui alat ukur *Student Adaption to College Questionnaire* (SACQ) yang mencakup dimensi *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional attachment* yang disusun oleh Baker dan Sirk. Semakin tinggi skor total responden, maka mempresentasikan semakin baik college adjustment mahasiswa tersebut.

Definisi operasional *Mindfulness* adalah raihan skor responden yang diperoleh melalui alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang mencakup dimensi *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *acceptance without judgement*, dan *non reactivity* yang disusun oleh Baer (2004). Semakin tinggi skor total responden, maka mempresentasikan semakin baik college adjustment mahasiswa tersebut.

3.3 Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi

seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu (Sugiyono, 2007).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Alasan peneliti memilih mahasiswa tahun pertama adalah karena mahasiswa tahun pertama baru pertama kali merasakan iklim perguruan tinggi, dan sedang berada pada masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi. Mahasiswa baru didefinisikan juga sebagai pelajar yang tidak memiliki pengalaman kuliah. Mahasiswa baru diharuskan melakukan penyesuaian terutama di tahun pertamanya (Billson dan Terry, dalam Jean 2010). Dengan demikian peneliti menggunakan mahasiswa tahun pertama.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang diambil melalui prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Sugiyono, 2007). Penelitian ini peneliti menggunakan prosedur *nonprobability sampling*. Sugiyono (2007) mendefinisikan *nonprobability sampling* sebagai prosedur penelitian tidak semua individu dapat menjadi responden atau sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan data secara *purposive sampling*. Sugiyono (2007) mendefinisikan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan data yang diperoleh berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang tidak dimiliki oleh seluruh populasi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menetapkan karakteristik yang akan digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti sendiri memiliki target jumlah responden yaitu sebanyak 300 responden karena jumlah populasi mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta berjumlah kurang lebih 5000 mahasiswa, hal ini merujuk pada tabel penentuan sampel dari populasi yang di buat oleh Sugiyono (2007). Hal ini dilakukan untuk mencapai distribusi data yang mendekati kurva normal. Jumlah responden yang semakin banyak jumlahnya akan mewakili populasi dan menghasilkan data yang akurat (Sugiyono, 2007).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner. Sugiyono (2007) mendefinisikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dalam bentuk tulisan kepada responden untuk dijawab. Peneliti menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur variabel *Mindfulness* dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur variabel *College Adjustment*

3.4.1 Alat Ukur *College Adjustment*

Peneliti menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur variabel *college adjustment* yang diadaptasi oleh Wim Beyers dan Luc Goossens (2002) dengan menggunakan 5 pilihan jawaban mulai dari (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Kadang-Kadang Sesuai, (4) Sesuai, (5) Sangat Sesuai. Untuk item unfavorable, pemberian skor dilakukan secara terbalik (*reverse score*), mulai dari skala (1) Sangat Sesuai skala (2) Sesuai dan seterusnya. Instrumen ini berlandaskan pada teori Robert B. Baker (dalam Splichal, 2009) yang mendefinisikan *Student Adaptation to College Questionnaire* digunakan untuk mengukur *college adjustment* yang terdiri dari 4 aspek yang setiap aspeknya saling berpengaruh satu sama lain. Instrumen ini banyak dipakai di banyak penelitian diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Wim Beyers dan Luc Goossens pada tahun 2002 dengan nilai reliabilitas .92. Penelitian lain yang pernah menggunakan instrumen ini adalah penelitian Mikaeli Manee Farzaneh, Isazadegan Ali, dan Fekrat Reza pada tahun 2016, digunakan terhadap 486 mahasiswa dengan nilai reliabilitas .95. instrumen ini dinilai menunjukkan kekonsistenan item itemnya dengan memiliki nilai cronbach alpha lebih dari .80.

Penelitian lain yang menggunakan instrumen SACQ adalah penelitian yang dilakukan oleh Dara Melani Zubir dengan judul “Hubungan *Psychological Well Being* Terhadap *College Adjustment*” diperoleh hasil *cronbach's alphas* sebesar 0.90. Menurut tabel Guilford nilai reliabel diatas .80 masuk kedalam kategori sangat reliabel. Instrumen ini memiliki 67 item yang terbagi menjadi 4

dimensi dengan rincian 24 item digunakan untuk mengukur *academic adjustment*, 20 item digunakan untuk mengukur *social adjustment*, 15 item untuk mengukur *personal-emotional adjustment*, dan 8 item untuk mengukur *institutional attachment*. Skor total *college adjustment* didapatkan dengan cara menjumlahkan seluruh skor item alat ukur SACQ.

Tabel 3.1 Blueprint *Student Adaptation to College Questionnaire*

No	Dimensi	Sub Dimensi	Nomor Item		Jml
			F	UF	
1	Academic Adjustment	Motivation	5,19,23,50	32,58	6
		Application	3,44	17,29	4
		Performace	6,13,27	10,21,25,39,41,52	9
		Academic Enviromental	36,43,54,62,66		5
2	Social Adjustment	General	1,8,9,18,37,46,65		7
		Other People	4,14,33,63	42,48,56	7
		Nostalgia		22,51,57	3
		Social Environment	16,26,30		3
3	Personal Emotional Adjustmen	Psychologycal	31	2,7,12,20,38,45,49,64	9
		Physical	24,55	11,28,35,40	6
4	Institutional attachment	General	67,15	60,61	4
		This college	53,47	34,59	4
Jumlah					67

3.4.2 Alat Ukur *Mindfulness*

Peneliti menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur variabel *Mindfulness* yang dibuat oleh Baer (2006). Instrumen ini merupakan pengembangan dari instrumen yang mengukur *Mindfulness* sebelumnya seperti: (a) *Mindfulness Attention Awareness Scale* (b) *Freiburg Mindfulness Inventory* (c) *Cognitive Affective Mindfulness Scale* (d) *Mindfulness Questionnaire* (e) *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. Peneliti menggunakan skala likert yang memiliki 5 pilihan jawaban mulai dari skala (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Kadang-Kadang Sesuai, (4) Sesuai dan (5) Sangat Sesuai

Instrumen ini merupakan instrumen *unidimensional* (Baer, Bohlmeijer, Fledderus dan Klooster, 2011). Instrumen ini terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*. Untuk item *unfavorable*, pemberian skor dilakukan secara terbalik (*reverse score*), mulai dari skala (1) Sangat Sesuai (2) Sesuai dan seterusnya. Instrumen ini memiliki 39 item yang terbagi menjadi 5 dimensi dengan rincian 8 item digunakan untuk mengukur dimensi *observe*, 8 item digunakan untuk mengukur dimensi *describe*, 8 item untuk mengukur dimensi *act with awareness*, 8 item untuk mengukur dimensi *nonjudge*, dan 7 item untuk mengukur dimensi *nonreact*. Skor total *Mindfulness* didapatkan dengan cara menjumlahkan seluruh skor item alat ukur FFMQ.

Tabel 3.2 Blueprint *Five Facet Mindfulness Questionnaire*

No	Dimensi	F	UF	Jumlah
1	<i>Observe items</i>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2	<i>Describe items</i>	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8
3	<i>Act with Awareness items</i>		5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	8
4	<i>Nonjudge items</i>		3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	8
5	<i>Nonreact items</i>	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		7
<u>Jumlah</u>				39

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa valid item pada sebuah instrumen. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Kumar, 2005). Suatu item pada kuesioner dalam instrumen apabila nilai r hitung $> 0,3$ (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

Uji reliabilitas adalah teknik uji instrumen yang dilakukan untuk mengukur variabel atau konstruk. Suatu instrumen yang *reliabel* maka dapat dikatakan instrumen tersebut memiliki pernyataan yang konsisten atau stabil (Kumar, 2005). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan interpretasi koefisien Guilford yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.3 Tabel Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
$>0,9$	Sangat Reliabel
$0,7 - 0,9$	Reliabel
$0,4 - 0,69$	Cukup Reliabel
$0,2 - 0,39$	Kurang Reliabel
$<0,2$	Tidak Reliabel

Sumber: (Rangkuti dan Wahyuni, 2017)

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 50 responden mahasiswa angkatan 2018 *non* Universitas Negeri Jakarta, dilakukan dengan cara menyebar kuesioner SACQ dan FFMQ secara *online* dan dilakukan penghitungan dengan software SPSS versi 22

3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas *College Adjustment*

Uji validitas dilakukan terhadap 50 responden mahasiswa angkatan 2018 *non* Universitas Negeri Jakarta, dilakukan dengan cara menyebar kuesioner SACQ secara *online* dan dilakukan penghitungan dengan software SPSS versi 22 dengan r tabel 0,3. Item dikatakan valid apabila r hitung $> r$ tabel. Setelah dilakukan penghitungan melalui software SPSS ditemukan bahwa terdapat 26

item yang tidak valid yaitu item nomor 6, 10, 11, 12, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 39, 40, 43, 49, 51, 56, 57, 58. Dengan demikian, dari 67 butir item pada instrumen *college adjustment* terdapat 41 item yang dapat digunakan pada penelitian. Berikut adalah *blueprint* akhir untuk instrumen *college adjustment*

Tabel 3.4 *Blueprint Akhir Student Adaptation to College Questionnaire*

No	Dimensi	Sub Dimensi	Nomor Item		Jml
			F	UF	
1	Academic Adjustment	Motivation	5,19,50		3
		Application	3,44		2
		Performace	13	21,41,52	4
		Academic Enviromental	36,54,62,66		4
2	Social Adjustment	General	1,8,9,18,37,46,65		7
		Other People	4,14,63	42,48	5
		Social Environment	16,30		2
3	Personal Emotional Adjustment	Psychologycal		2,7,45,64	4
		Physical	24,55		2
4	Institutional attachment	General	67,15	60,61	4
		This college	53,47	34,59	4
Jumlah					41

Uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan instrumen SACQ yang disebar secara online yang diisi oleh 50 mahasiswa angkatan 2018 dan didapatkan skor reliabilitas sebesar 0.877 dengan menggunakan metode coefficient alpha. Hasil perhitungan uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah

Tabel 3.5 Reliabilitas *Student Adaptation to College Questionnaire*

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>College Adjustment</i>	0,877	Reliabel

3.5.2 Uji Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness*

Uji validitas dilakukan terhadap 50 responden mahasiswa angkatan 2018 non UNJ, dilakukan dengan cara menyebar kuesioner FFMQ secara online dan dilakukan penghitungan dengan software SPSS versi 22 dengan r tabel sebesar 0,3. Item dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel. Setelah dilakukan penghitungan melalui software SPSS ditemukan bahwa terdapat 17 item yang tidak valid yaitu item nomor 3, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 20, 22, 25, 26, 29, 30, 31, 34, 35, 36. Dengan demikian, dari 39 item instrumen FFMQ terdapat 22 item yang dapat dipakai pada penelitian. Berikut adalah *blueprint* akhir instrumen FFMQ

Tabel 3.6 Blueprint Final Five Facet Mindfulness Questionnaire

NO	DIMENSI	F	UF	JUMLAH
1	<i>Observe</i>	1, 15		2
2	<i>Describe</i>	2, 7, 27, 32, 37	12, 16	7
3	<i>Act with Awareness</i>		8, 18, 23, 28, 38	5
4	<i>Nonjudge</i>		17, 39	2
5	<i>Nonreact</i>	4, 9, 19, 21, 24, 33		6
JUMLAH				22

Uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan instrumen SACQ yang disebar secara online yang diisi oleh 50 mahasiswa angkatan 2018 dan didapatkan skor reliabilitas sebesar 0.773 dengan menggunakan metode coefficient alpha. Hasil perhitungan uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah

Tabel 3.7 Reliabilitas *Five Facet Mindfulness Questionnaire*

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Mindfulness</i>	0,773	Reliabel

3.6 Analisa Data

Data yang telah diisi oleh responden kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik dengan software SPSS dan Winstep untuk mengolah datanya. Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana sebab akibat antar variabel terjadi (Sugiyono, 2007).

3.6.1 Statistika Deskriptif

Melalui statistika deskriptif dapat mengetahui nilai mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari variabel yang diteliti, teknik ini juga bisa digunakan untuk melihat gambaran umum partisipan seperti jenis kelamin, umur, dan juga fakultas partisipan penelitian.

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dimana apabila nilai probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0.05$ maka data penelitian berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel satu memiliki hubungan dengan variabel yang lain secara linear dan signifikan. Kedua variabel dapat dikatakan linear jika nilai p (sig.) lebih kecil dari 0.05.

3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk melihat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya serta bentuk hubungan yang terjadi antara kedua variabel tersebut (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Hubungan signifikan apabila nilai p (sig.) lebih kecil dari 0.05

3.6.5 Uji Analisis Regresi

Analisis regresi digunakan untuk melihat tujuan penelitian yang belum didapat ketika menggunakan uji korelasi. Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui bagaimana prediksi variabel satu dengan variabel lainnya (Rangkuti, 2013). Analisis regresi dengan persamaan garis regresi dengan satu prediktor menggunakan rumus:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Variabel Kriterium (*College Adjustment*)

X : Variabel Prediktor (*Mindfulness*)

a : Bilangan Konstanta

b : Koefisien Prediktor (*Mindfulness*)

3.6.6 Uji Hipotesis

3.6.6.1 Perumusan Hipotesis

Rumusan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$H_0 : r = 0$$

$$H_a : r \neq 0$$

Keterangan

H_0 : Hipotesis nol

H_a : Hipotesis alternatif

3.5.6.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut

H_0 : Tidak terdapat pengaruh signifikan antara *Mindfulness* dan *college adjustment*

H_a : Terdapat pengaruh signifikan antara *Mindfulness* dan *college adjustment*

BAB IV

PEMBAHASAN DAN INTERPRETASI HASIL

Pada bab ini, peneliti menjabarkan hasil dan interpretasi dari hasil penelitian. Penjabaran pada bab ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian pertama menjabarkan gambaran umum partisipan penelitian, bagian kedua menjabarkan hasil dan analisis utama penelitian, bagian ketiga menjabarkan hasil dan analisis tambahan.

4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian

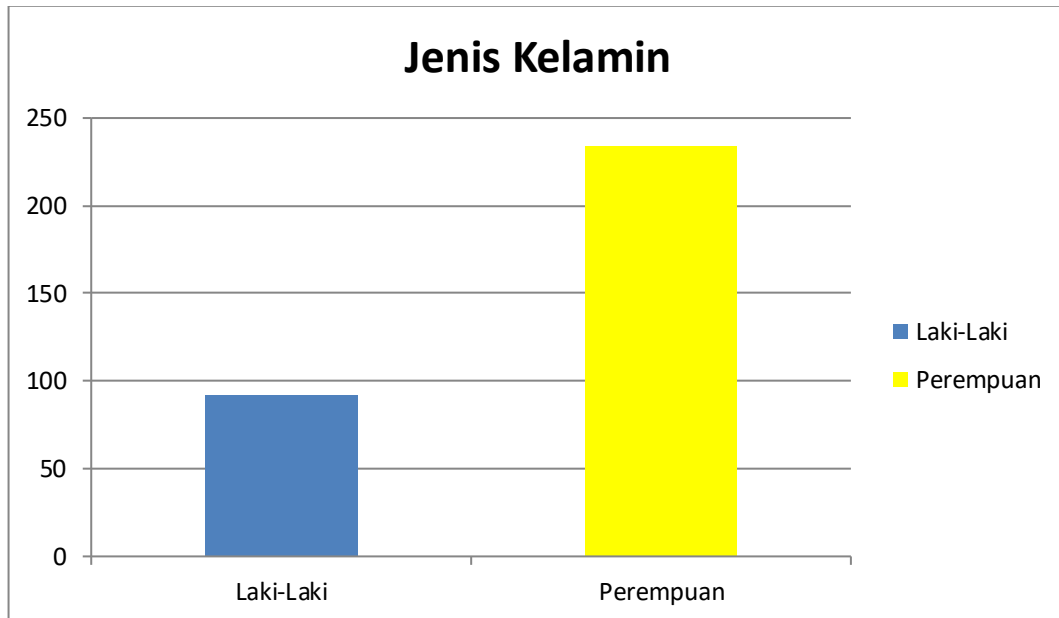
Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama atau dengan kata lain mahasiswa angkatan 2018 Universitas Negeri Jakarta. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 326 partisipan. Berikut adalah gambaran umum partisipan penelitian.

4.1.1 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	92	28,2
Perempuan	234	71,8
Jumlah	326	100

Mengacu pada tabel 4.1 mengenai gambaran umum partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa pada penelitian ini jumlah partisipan perempuan lebih banyak dibanding partisipan laki-laki dengan persentase 28,2% berbanding 71,8%. Berikut grafik sebaran responden berdasarkan jenis kelamin



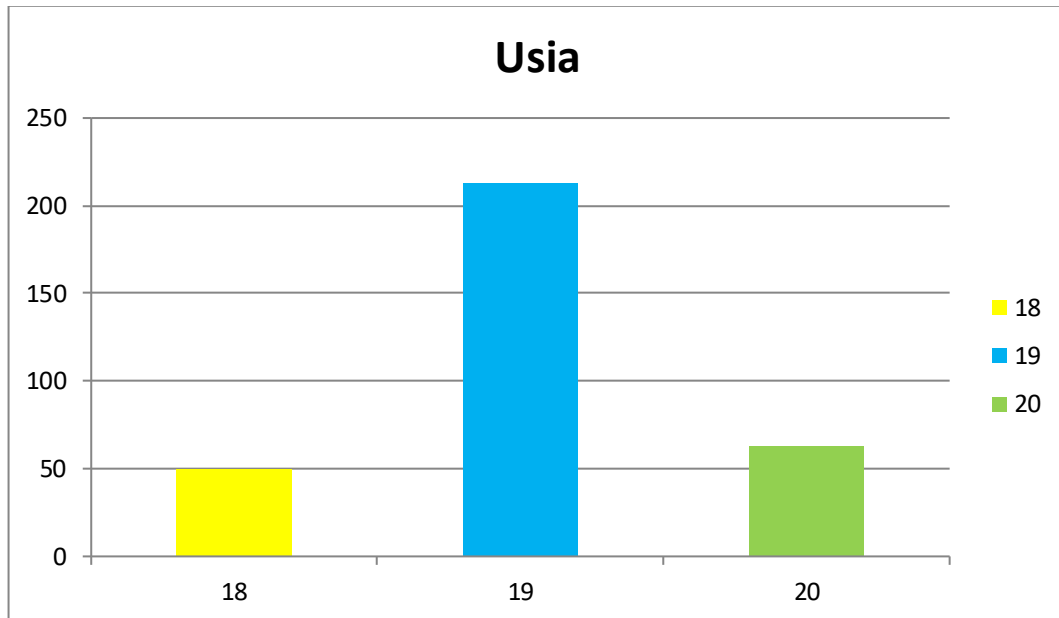
Grafik 4.1 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin

4.1.2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	50	15,3
19	213	65,3
20	63	19,3
Jumlah	326	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dapat dilihat bahwa usia partisipan penelitian bervariasi mulai dari usia 18 hingga 20 tahun, dengan mayoritas partisipan penelitian berusia 19 tahun. Berikut adalah grafik sebaran responden berdasarkan usia



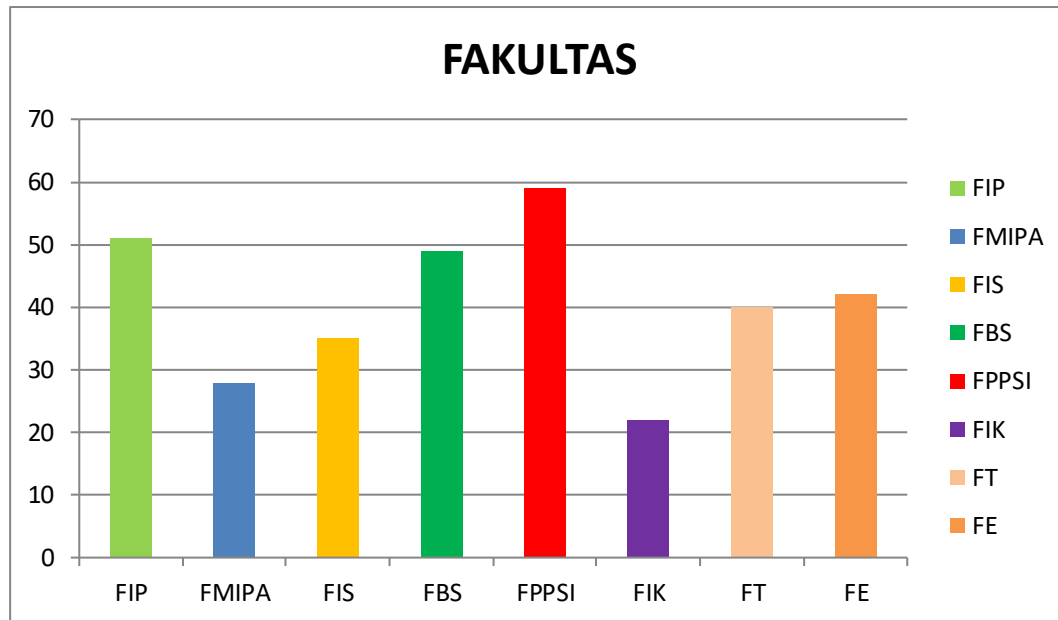
Grafik 4.2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia

4.1.3 Gambaran Umum Berdasarkan Fakultas

Tabel 4.3 Gambaran Umum Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase (%)
FIP	51	15,6
FMIPA	28	8,6
FIS	35	10,7
FBS	49	15
FPPSI	59	18,1
FIK	22	6,7
FT	40	12,3
FE	42	12,9
JUMLAH	326	100

Berdasarkan tabel 4.3, dapat dilihat bahwa penelitian ini tersebar di 8 fakultas Universitas Negeri Jakarta. Partisipan paling banyak berasal dari Fakultas Pendidikan Psikologi dengan persentase 18,1%, sedangkan fakultas dengan jumlah responden paling sedikit adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan persentase 6,7%



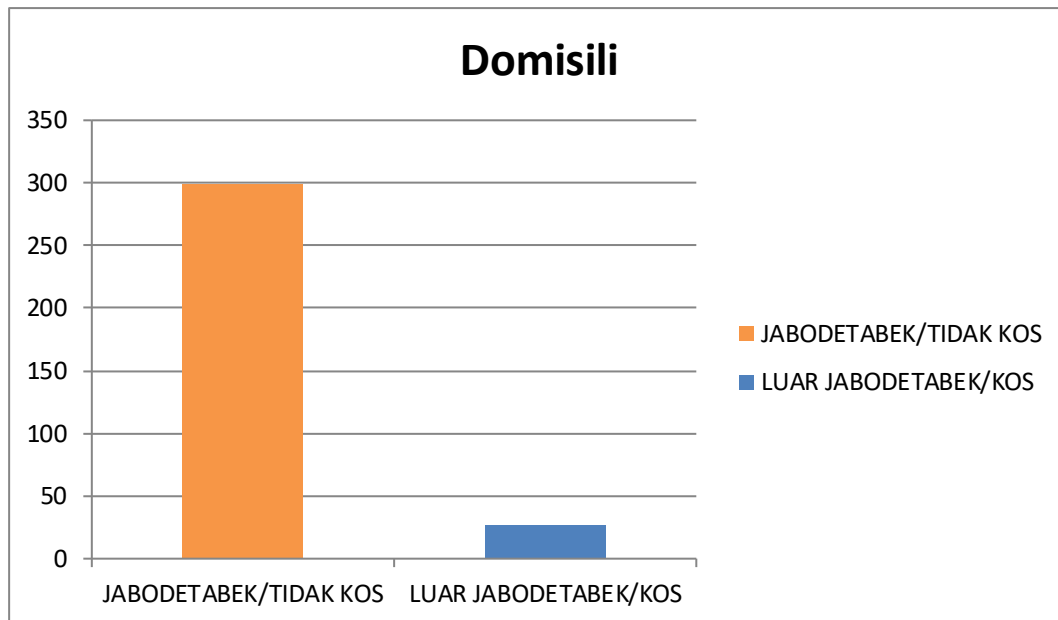
Grafik 4.3 Gambaran Umum Berdasarkan Fakultas

4.1.4 Gambaran Umum Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 4.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Domisili	Frekuensi	Persentase
JABODETABEK/NON KOS	299	91,7
LUAR JABODETABEK/KOS	27	8,3
JUMLAH	326	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa usia partisipan penelitian yang berdomisili di jabodetabek atau tidak tinggal indekos sebanyak 299 responden, dan responden yang tinggal di luar jabodetabek atau sedang tinggal indekos sebanyak 27 orang. Sebaran responden berdasarkan domisili dapat dilihat pada grafik dibawah



Grafik 4.4 Gambaran Umum Berdasarkan Domisili

4.2 Prosedur Penelitian

Pada bagian ini akan dijabarkan mengenai proses penelitian ini. Mulai dari tahap persiapan sampai pada tahap pelaksanaan penelitian.

4.2.1 Persiapan Penelitian

Hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah menemukan fenomena yang dialami oleh mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Mahasiswa baru adalah mahasiswa yang belum mempunyai pengalaman yang cukup dan masih menjalani masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi. Peneliti menemukan fenomena bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi maupun melakukan proses transisi dari SMA ke perguruan tinggi sehingga peneliti memilih variabel *College Adjustment* untuk diteliti

Tahap selanjutnya adalah menentukan sampel untuk penelitian. Hingga akhirnya peneliti memutuskan untuk memilih mahasiswa UNJ angkatan 2018 sebagai sampel, karena berdasarkan studi pendahuluan bahwa mahasiswa UNJ angkatan 2018 memiliki permasalahan dalam *college adjustment* yang kurang baik.

Selanjutnya peneliti mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur variabel terkait. Peneliti memutuskan untuk memilih alat ukur *Student*

Adjustment to College Questionnaire (SACQ) yang diadaptasi oleh Wim Beyers dan Luc Goossens untuk mengukur variabel *College Adjustment* dan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur variabel *Mindfulness* yang dibuat oleh Baer.

Selanjutnya kedua instrumen ini diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Winny Lidwina yang merupakan teman subjek yang sudah lulus pendidikan S1 Sastra Inggris di Universitas Singaperbangsa Karawang, setelah itu instrumen selanjutnya ditranslate kembali ke dalam Bahasa Inggris (*back translation*) oleh ED Translator.

Selanjutnya peneliti melakukan *expert judgement* kepada tiga dosen Psikologi Universitas Negeri Jakarta untuk mendiskusikan item item pada instrumen penelitian. Setelah berdiskusi dan peneliti mendapat koreksi dan merubah item instrumen menjadi bahasa yang mudah dipahami oleh orang awam, validator menyatakan bahwa instrumen ini dapat digunakan.

Tahapan selanjutnya adalah uji keterbacaan dan juga uji coba item. Uji keterbacaan dilakukan kepada beberapa mahasiswa angkatan 2018 untuk melihat apakah mereka memahami maksud dari item penelitian tersebut. Data ujicoba didapat sebanyak 50 data responden. Dari data tersebut diketahui reliabilitas kedua item sangat baik dan ada beberapa item yang harus didrop karena tidak mencapai nilai minimal yang seharusnya. Setelah dilakukan perbaikan oleh peneliti, instrumen ini dapat digunakan untuk mengambil data lapangan.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran *google form*. Alasan peneliti menggunakan *google form* karena angkatan 2018 yang subjek tanyai melakukan kegiatan perkuliahan terakhirnya di minggu pertama dan minggu kedua bulan juli. *Google form* disebar melalui teman subjek yang merupakan angkatan 2018 untuk menyebarkan kuesioner tersebut ke grup angkataannya. Peneliti juga meminta tolong kepada teman subjek apabila memiliki teman yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018 untuk mengisi dan menyebarkan kuesioner tersebut. Dalam jangka waktu kurang lebih dua minggu didapatkan data sebanyak 326 data responden.

Data yang telah diperoleh diolah menggunakan SPSS versi 22. Data terlebih dahulu dimasukkan kedalam Ms. Excel lalu dilakukan penghitungan untuk item *unfavorable* dengan cara *reverse score* dan diberikan beberapa kode untuk selanjutnya data dipindahkan kedalam SPSS versi 22. Selanjutnya data diolah untuk memenuhi pengujian hipotesis dan tujuan penelitian.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

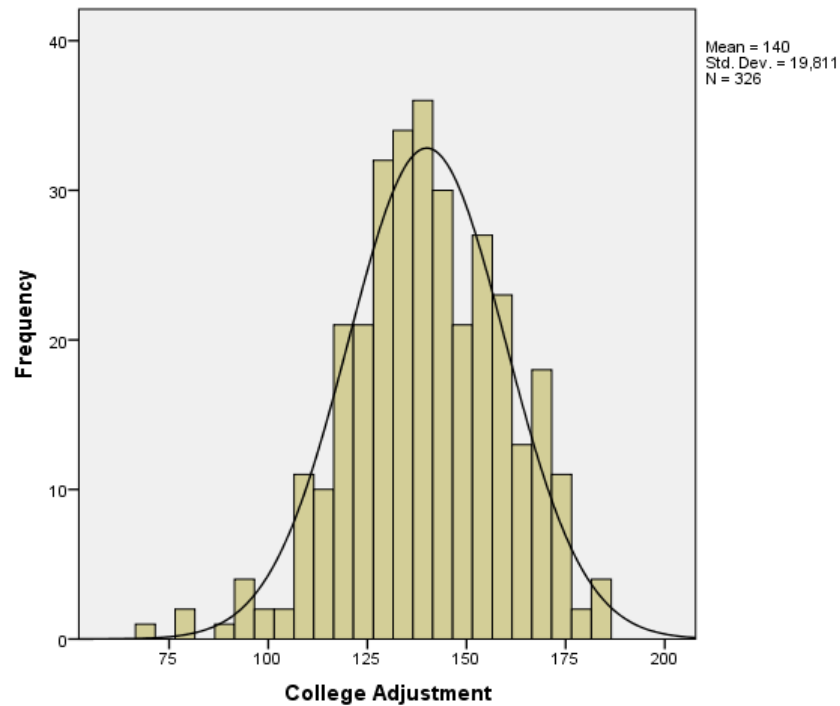
Dalam bagian ini akan dijelaskan hasil penelitian yang terdiri dari data deskriptif, uji asumsi normalitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji analisis regresi.

4.3.1 Gambaran Umum *College Adjustment*

Tabel 4.5 Gambaran Umum *College Adjustment*

Pengukuran Statistik	Nilai
Mean	140
Mteoritik	123
Median	139
Modus	134
Standar Deviasi	19,811
Varians	392,474
Skewness	-0,272
Kurtosis	0,226
Range	116
Minimum	69
Maksimum	185
Sum	45640

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa mean skor *College Adjustment* sebesar 140, skor terendah adalah 69, skor tertinggi adalah 185 dan standar deviasi adalah 19,811 yang diperoleh dari total 326 partisipan penelitian. Berdasarkan data diatas maka persebaran skor *College Adjustment* dapat dilihat pada grafik dibawah.



Grafik 4.5 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel *College Adjustment*

4.3.1.1 Kategorisasi Skor *College Adjustment*

Kategori skor *college adjustment* terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategorisasi yang digunakan berdasarkan nilai mean teoritik Berikut penjelasan pembagian kategori skor pada variabel *college adjustment*:

Rendah, jika : $x < 123$

Tinggi, jika : $x \geq 123$

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor *College Adjustment*

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 123$	58	17,8
Tinggi	$X \geq 123$	268	82,2
Jumlah		326	100

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa 58 mahasiswa memiliki *college adjustment* yang rendah, dan 268 mahasiswa memiliki *college adjustment*

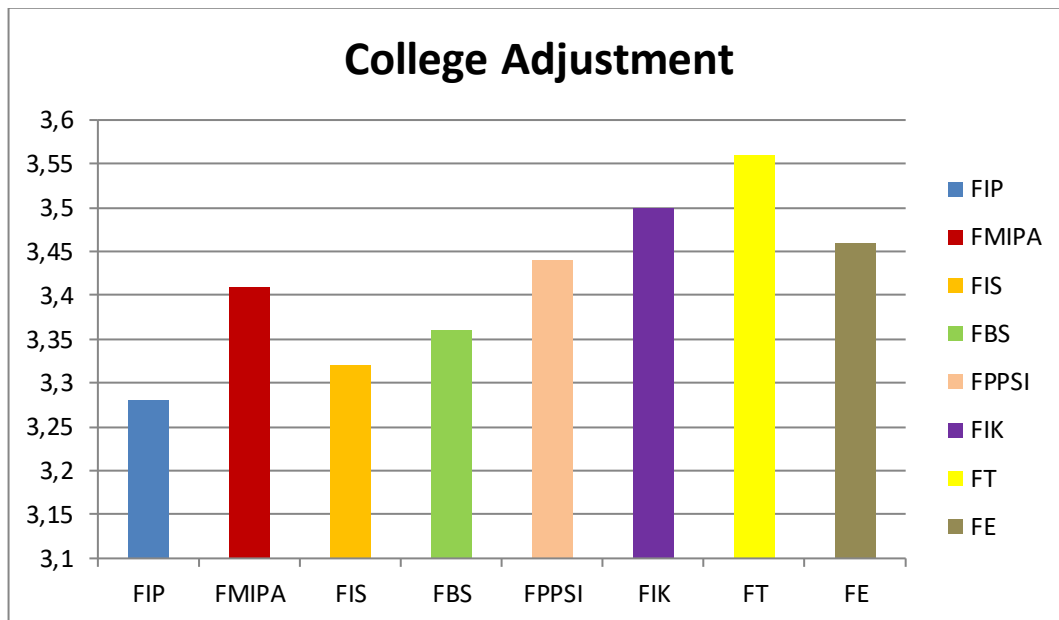
yang tinggi. Hal ini menandakan mayoritas mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta sudah mampu dalam menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan kampusnya.

4.3.1.2 *Gambaran College Adjustment Berdasarkan Fakultas*

Tabel 4.7 Gambaran *College Adjustment* Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Mean
FIP	51	3,28
FMIPA	28	3,41
FIS	35	3,32
FBS	49	3,36
FPPSI	59	3,44
FIK	22	3,50
FT	40	3,56
FE	42	3,46
JUMLAH	326	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik memiliki college adjustment yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lainnya. Hal ini menandakan mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik sudah mampu beradaptasi dengan baik dengan lingkungan kampusnya. Sedangkan, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki college adjustment lebih rendah dibanding fakultas lainnya. Hal ini menunjukkan mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Pendidikan masih memiliki hambatan dalam penyesuaian di lingkungan kampusnya.



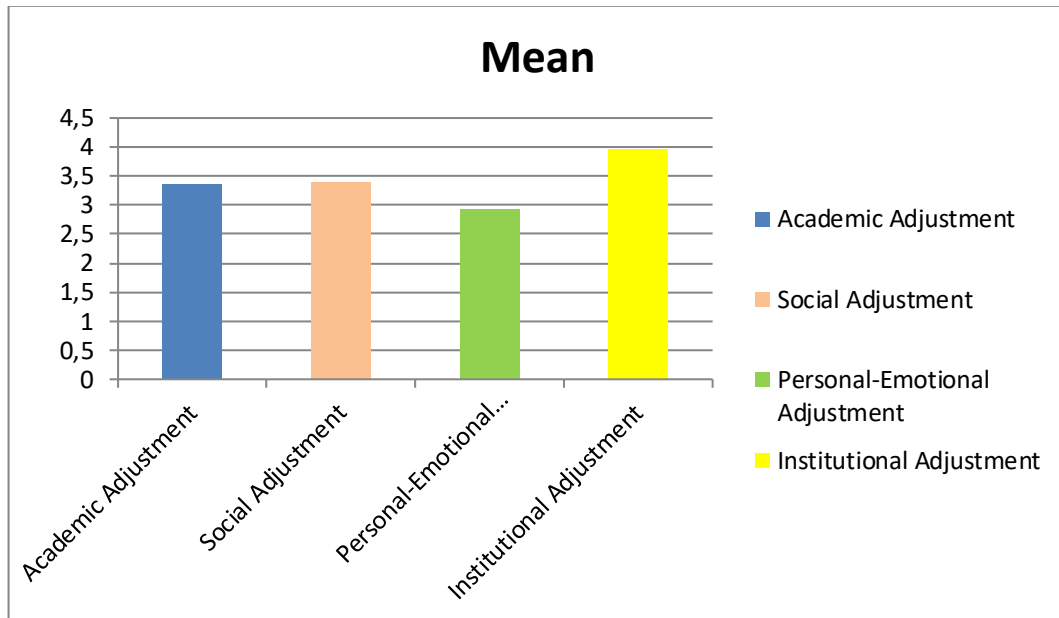
Grafik 4.6 Grafik *College Adjustment* Berdasarkan Fakultas

4.3.1.3 Gambaran Dimensi *College Adjustment*

Tabel 4.8 Gambaran Dimensi *College Adjustment*

Dimensi	Mean	Jumlah Item	Mean Item
<i>Academic Adjustment</i>	43,12	13	3,37
<i>Social Adjustment</i>	47,47	14	3,39
<i>Personal-Emotional Adjustment</i>	17,6	6	2,93
<i>Institutional Attachment</i>	31,79	8	3,97

Berdasarkan data dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa mean item tertinggi adalah *institutional attachment* sebesar 3,97 lalu *social adjustment* 3,39, *academic adjustment* 3,37 dan *personal-emotional adjustment* sebesar 2,93. Grafik persebaran mean *college adjustment* dapat dilihat pada grafik dibawah



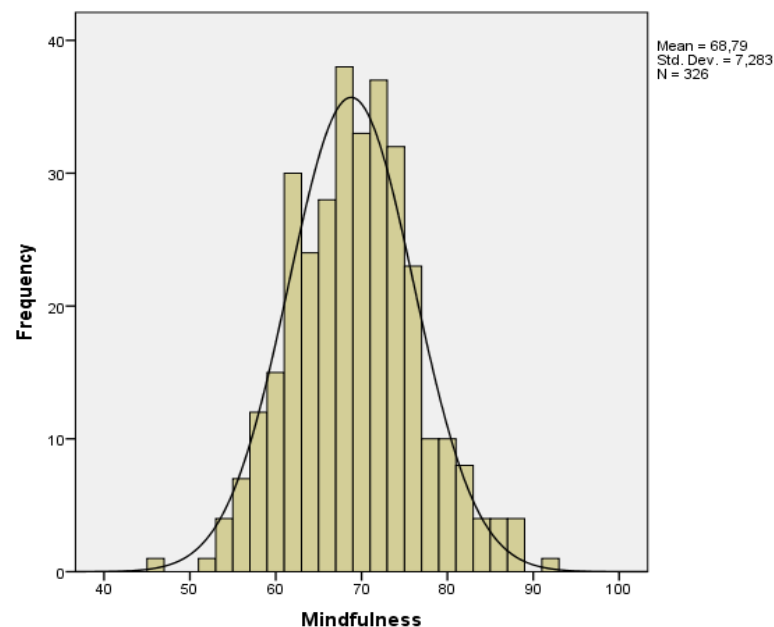
Grafik 4.7 Gambaran Umum *College Adjustment*

4.3.2 Gambaran Umum *Mindfulness*

Tabel 4.9 Gambaran Umum *Mindfulness*

Pengukuran Statistik	Nilai
Mean	68,79
Mteoritik	66
Median	69,00
Modus	71
Standar Deviasi	7,283
Varians	53,047
Skewness	0,192
Kurtosis	0,166
Range	45
Minimum	46
Maksimum	91
Sum	22425

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa mean skor *Mindfulness* sebesar 68,79, skor terendah adalah 46, skor tertinggi adalah 91 dan standar deviasi adalah 19,811 yang diperoleh dari total 326 partisipan penelitian. Data *Mindfulness* dapat dilihat pada grafik dibawah



Grafik 4.8 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel *Mindfulness*

4.3.2.1 Kategorisasi Skor *Mindfulness*

Kategori skor *Mindfulness* terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategorisasi yang digunakan berdasarkan nilai mean teoritik. Berikut penjelasan pembagian kategori skor pada variabel college adjustment:

Rendah, jika : $x < 66$

Tinggi, jika : $x \geq 66$

Tabel 4.10 Kategorisasi Skor *Mindfulness*

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 66$	100	30,7
Tinggi	$X \geq 66$	226	69,3
Jumlah		326	100

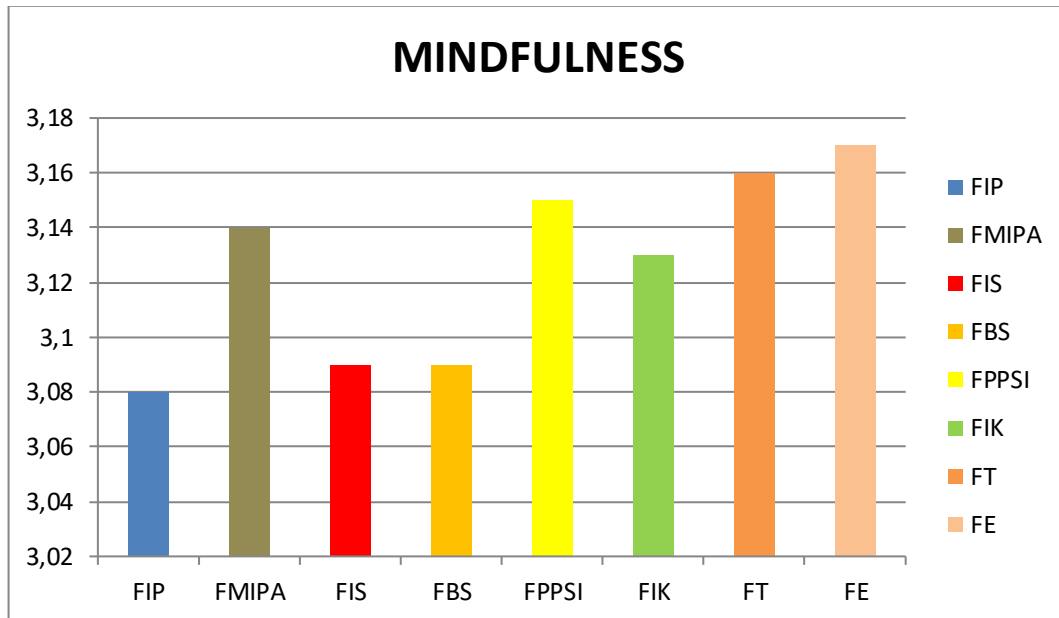
Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta sudah memiliki *mindfulness* yang baik. Hal ini menandakan mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta suda memiliki kesadaran penuh dan kendali penuh terhadap dirinya.

4.3.2.2 Gambaran *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.11 Gambaran *Mindfulness* Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Mean
FIP	51	3,08
FMIPA	28	3,14
FIS	35	3,09
FBS	49	3,09
FPPSI	59	3,15
FIK	22	3,13
FT	40	3,16
FE	42	3,17
JUMLAH	326	

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki *mindfulness* yang rendah dibanding fakultas yang lain, hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan masih memiliki kesadaran yang kurang baik dan kontrol yang kurang baik terhadap dirinya dibandingkan dengan fakultas lain. Mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki *mindfulness* yang tinggi dibanding fakultas yang lain, hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki kesadaran yang baik dan kontrol yang baik terhadap dirinya dibandingkan dengan fakultas lain.



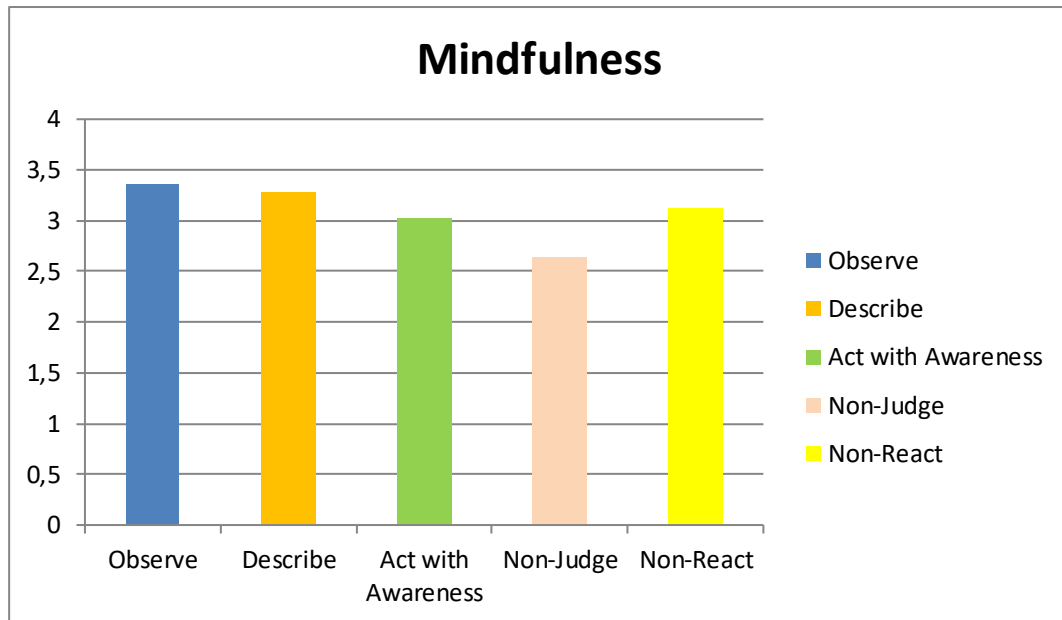
Grafik 4.9 Grafik *Mindfulness* Berdasarkan Fakultas

4.3.2.3 Gambaran Dimensi *Mindfulness*

Tabel 4.12 Gambaran Dimensi *Mindfulness*

Dimensi	Mean	Jumlah Item	Mean Item
<i>Observe</i>	6,73	2	3,36
<i>Describe</i>	22,95	7	3,28
<i>Act With Awareness</i>	15,11	5	3,02
<i>Non-Judge</i>	5,28	2	2,64
<i>Non-React</i>	18,71	6	3,12

Berdasarkan data dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa mean item tertinggi adalah *observe items* sebesar 3,36 lalu *describe items* 3,28, *non-react items* 3,12, *act with awareness* sebesar 3,02, dan *non-judge items* sebesar 2,64. Grafik persebaran data gambaran mindfulness dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Grafik 4.10 Gambaran Dimensi *Mindfulness*

4.3.3 Uji Normalitas

Tabel 4.13 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
College Adjustment	0.034	326	0.200
<i>Mindfulness</i>	0.048	326	0.063

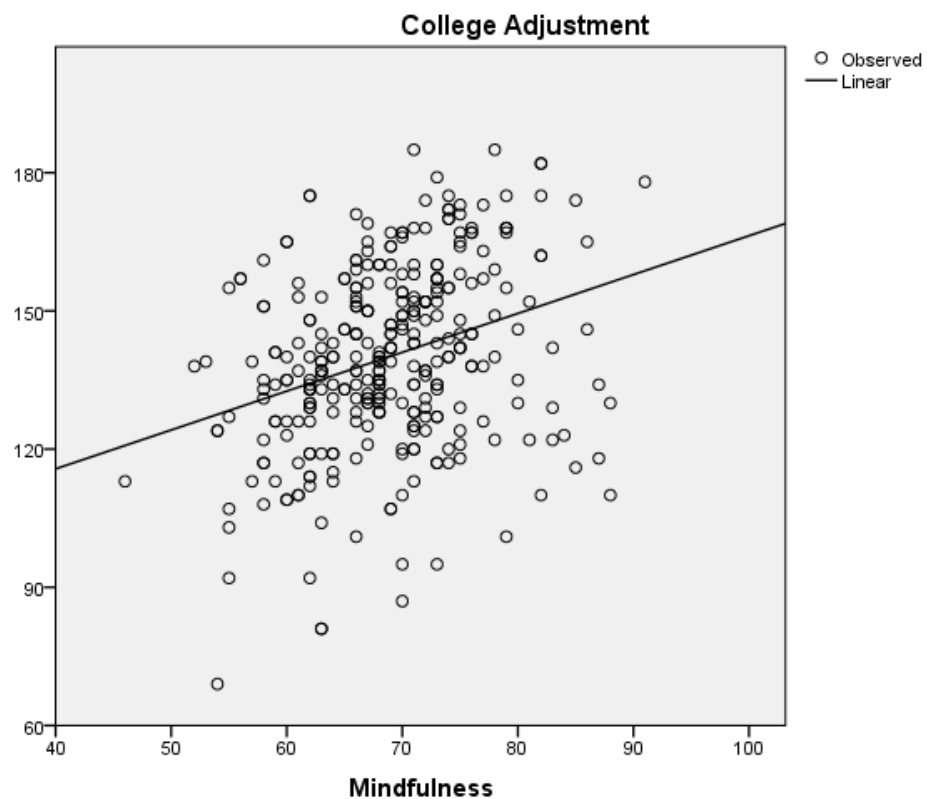
Berdasarkan data tabel *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh bahwa nilai $p(\text{sig})$ untuk variabel College Adjustment sebesar 0,2 dan nilai $p(\text{sig})$ untuk variabel *Mindfulness* sebesar 0,06. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai $p(\text{sig})$ lebih besar dibanding nilai alpha yaitu 0,05. Kedua variabel memiliki nilai $p(\text{sig})$ lebih besar dibanding nilai alpha (0,05). Dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

4.3.4 Uji Linieritas

Tabel 4.14 Uji Linearitas

Variabel	P	α	Interpretasi
<i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	.000	0.05	Linier

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel *Mindfulness* dan *College Adjustment* bersifat linear dengan p.(sig) sebesar 0.000 lebih kecil dari nilai α yaitu 0.05. Kedua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai p.(sig) lebih kecil dari nilai α (Rangkuti dan Wahyuni, 2017).



Grafik 4.11 Grafik Linearitas

4.3.5 Uji Korelasi

Tabel 4.15 Uji Korelasi

Variabel	P	α	Interpretasi
<i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	0.000	0.05	Terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan tabel 4.15 dapat dilihat variabel *Mindfulness* dan *College Adjustment* memiliki koefisien korelasi product moment dengan p.(sig) sebesar 0,000. Variabel *Mindfulness* juga memiliki korelasi yang signifikan dengan dimensi *college adjustment* yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional*, dan *institutional attachment*. Dengan demikian korelasi yang terjadi adalah signifikan. Kedua variabel dikatakan memiliki korelasi yang signifikan apabila nilai p.(sig) lebih kecil daripada nilai alpha (0,05) (Rangkuti dan Wahyuni, 2017).

4.3.6 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Mindfulness* terhadap *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis dengan teknik analisis regresi satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh antara *Mindfulness* dengan *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara *Mindfulness* dengan *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta

Analisa data dilakukan dengan cara menghitung melalui aplikasi SPSS versi 22, berikut adalah hasil uji hipotesis dengan regresi linear dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.16 Uji Hipotesis

Variabel	P	α	Fhit	Ftabel	Interpretasi
<i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	0.000	0.05	42,602	3.86	Ho ditolak, Ha diterima

Uji regresi berdasarkan data pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *college adjustment*. Dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga variabel *Mindfulness* dapat digunakan untuk memprediksi *College Adjustment* dan dimensi *College Adjustment*.

Peneliti juga menguji seberapa besar pengaruh *Mindfulness* terhadap *college adjustment*. Hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.17 Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Mindfulness</i> dan <i>College Adjustment</i>	0.341	0.116	0,113

a. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui besar pengaruh (*R Square*) variabel *Mindfulness* terhadap college adjustment sebesar 0,116 (11,6%) dan sisanya 88,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.18 Uji Persamaan Regresi

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std Error	Beta		
(Constant)	76,217	9,827		7,756	0.000
<i>Mindfulness</i>	0,927	0,142	0,341	6,527	0.000

Dependent Variable : College Adjustment

Berdasarkan tabel diatas dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$College\ Adjustment = 76,217 + (0,927) Mindfulness$$

Keterangan:

Y : Variabel yang diprediksi (*College Adjustment*)

a : konstanta

b : koefisien prediktor

X : Variabel prediktor (*Mindfulness*)

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat dilihat bahwa bilangan konstan dimensi *college adjustment* tanpa dipengaruhi oleh *Mindfulness* adalah 76,217. Apabila terjadi pengaruh dari *Mindfulness* maka nilai bilangan konstan dari *college adjustment* akan mengalami penambahan sebesar satu satuan, yaitu sebesar 0,927

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang menandakan terjadi pengaruh yang signifikan antara *Mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama UNJ sebesar 11,6% dan sisanya sebesar 88,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil lain pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara variabel *Mindfulness* terhadap *college adjustment*, menandakan jika semakin tinggi

Mindfulness mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta maka semakin tinggi juga *college adjustment* mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Jessica Mettler, Dana Carsley, Melanie Joly, dan Nancy L. Heath pada tahun 2017 dengan judul “*Dispositional Mindfulness and Adjustment to University*” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *Mindfulness* dengan *college adjustment*.

Berdasarkan hasil penelitian, kategorisasi skor *college adjustment* mahasiswa UNJ adalah 17,8% berada di kategori rendah dan 82,2% berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama sudah memiliki *college adjustment* yang tinggi, hal ini menunjukkan mahasiswa tahun pertama sudah memiliki kemampuan pada adaptasinya dan berpotensi akan memiliki kehidupan yang baik di lingkungan kampusnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wintre dan Bowers (2007) di salah satu universitas di Kanada menunjukan hasil bahwa dari total 944 jumlah mahasiswa, 57,9% berhasil menyelesaikan studinya, 9% tetap terdaftar sebagai mahasiswa dikampusnya, dan sisanya sebanyak 33,1% tidak berhasil menyelesaikan pendidikannya hingga selesai serta pendapat dari Farzaneh, Ali, Reza (2016) yang mengatakan setidaknya sebanyak 60% mahasiswa meninggalkan universitas pada tahun keduanya berkuliah karena kesulitan untuk beradaptasi yang mengakibatkan mahasiswa tersebut menjadi stres.

Penelitian diatas juga membahas gambaran *college adjustment* diantara fakultas-fakultas di Universitas Negeri Jakarta. Mahasiswa Fakultas Teknik memiliki *college adjustment* yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lainnya. Hal ini menandakan mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik sudah mampu beradaptasi dengan baik dengan lingkungan kampusnya. Sedangkan, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki *college adjustment* lebih rendah dibanding fakultas lainnya. Hal ini menunjukkan mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Pendidikan masih memiliki hambatan dalam penyesuaian di lingkungan kampusnya.

Penelitian diatas juga memberikan gambaran mengenai kualitas *Mindfulness* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta dengan hasil sebesar 30,7% mahasiswa memiliki *Mindfulness* yang rendah dan 69,3%

mahasiswa memiliki *Mindfulness* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta sudah memiliki kesadaran penuh dan juga kendali dan fokus yang penuh terhadap dirinya dan juga terhadap apa yang sedang dia kerjakan (McHugh, 2013).

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki *mindfulness* yang rendah dibanding fakultas yang lain, hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan masih memiliki kesadaran yang kurang baik dan kontrol yang kurang baik terhadap dirinya dibandingkan dengan fakultas lain. Mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki *mindfulness* yang tinggi dibanding fakultas yang lain, hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki kesadaran yang baik dan kontrol yang baik terhadap dirinya dibandingkan dengan fakultas lain.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sumber literasi, sumber literasi yang membahas tentang *Mindfulness* dan *college adjustment* tidak terlalu banyak, keterbatasan lainnya adalah peneliti tidak bisa menyebarkan kuesioner penelitian secara langsung kepada responden penelitian karena responden penelitian telah memasuki waktu libur kuliah. Penggunaan kuesioner secara *online* dengan kurangnya memasukkan kategori seperti angkatan menyebabkan kurangnya kontrol pada penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara *Mindfulness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta. Hal ini menunjukkan jika tingkat *Mindfulness* mahasiswa tinggi, maka tingkat *college adjustment* juga tinggi. Pada penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa *Mindfulness* memengaruhi *college adjustment* mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta sebesar 11,6%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* memengaruhi *college adjustment* secara positif signifikan, hal ini menunjukkan jika mahasiswa memiliki *Mindfulness* yang tinggi maka *college adjustment* mahasiswa tersebut juga akan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan aspek yang harus dimiliki oleh mahasiswa di perguruan tinggi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan kampusnya secara baik. Pihak kampus juga bisa menerapkan pelatihan *Mindfulness* terhadap mahasiswa-mahasiswa baru agar mahasiswa-mahasiswa baru ini memiliki kemudahan dalam melaksanakan kegiatan perkuliahannya.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

5.3.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan bacaan khususnya bagi mahasiswa baru untuk lebih memahami tentang *Mindfulness* dan *college*

adjustment pada mahasiswa baru. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *Mindfulness* pada dirinya agar dapat maksimal dalam menjalankan kehidupan di kampus.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya khususnya penelitian di bidang psikologi yang membahas tentang *Mindfulness* dan *college adjustment*. Saran peneliti bagi peneliti selanjutnya agar menambah jumlah responden penelitian agar melebihi batas minimal sampel agar dapat menggambarkan populasi. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya mengambil data dengan turun langsung ke lapangan agar jika responden ada pertanyaan terkait butir item bisa langsung ditanyakan kepada peneliti. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi *college adjustment* seperti *psychological well-being*, *self-efficacy*, dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, J., Talbot, D. M., & Geelhoed, R. J. (1998). Effects of a peer program on international student adjustment. *Journal of college student development*, 539-547.
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Universitas Trunojoyo Madura*, 19-28.
- Alispahic, S. (2017). *Mindfulness*: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 155-166.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of College Freshmen: The Importance of Gender and the Place of Residence. *International Journal of Psychology Studies*, 142-150.
- Arnet, J. (2000). Emerging adulthood a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, Vol 55 (5), 469-480.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of *Mindfulness* by Self Report: The Kentucky Inventory of *Mindfulness* Skills. *Assesment*, 190-206.
- Baker, R.,. (2002) Research with the student adaptation to college questionnaire (SACQ). *Clark University*
- Baker, S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: their role in university adjustment, stress, well being, and subsequent academic performance. *Current Psychology Developmental, Learning, Personality, and Social*, Vol 23 (3), 189-202.
- Beyers, W., & Goossens, W. (2002). Concurrent and Predictive Validity of Student Adaption to College Questionnaire in a Sample of European Freshman Students. *Educational and Psychological Measurement*, 527-538.
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet *Mindfulness* questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assesment*, 308-320.
- Bowman, N. (2010). The development of psychology well-being among first year college students development. Vol 51 (5), 180-200.

- Brandy, J. M., S. P., Solari-Twaddell, P. A., & Velsor-Friedrich, B. (2015). Factors predictive of depression in first year college students. *Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 53 (2), 38-44.
- Conley, C. S., Bryant, F. B., & Ventura, L. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, 75-86.
- Darmawan, I. P. (2016). Pandangan dan Konsep Pendidikan Ki Hajar Dewantara. *Conference Paper*, 119-130.
- Eshun, S. (2006). In *Relationship between outlook to life and college adjustment: an analysis of the role of optimism in stress appraisal and overall mental health among college students*. Nova Science Publisher.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol (4), 29-40.
- Farzaneh, M. M., Ali, I., & Reza, F. (2016). Predicting Adjustment of Students to University Considering Positive and Negative Affects. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 219-224.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan *Mindfulness* dan kualitas hidup orang dewasa. *Forum Ilmiah Psikologi Indonesia (FIPI)*.
- Grossman, P. (2008). On measuring *Mindfulness* in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research* 64, 405-408.
- Jean, D. (2010). The Academic and Social Adjustmen of First Generation College Students. *Seton Hall University*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing.
- Kemenristekdikti. (2017). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristidekdikti.
- Kumar, R. (2005). *Research Methodology: A Step by Step to Guide for Beginners*. London: Sage Publications.
- Kurniawan, I. (2010, Juni 2). *Tiap Tahun, Ratusan Mahasiswa ITB Drop Out*. Retrieved April 13, 2019, from Viva.co.id: <http://www.viva.co.id/berita/nasional/155001-tiap-tahun-5-10-mahasiswa-itb-drop-out>

- Lee, J. Y. (2016). An Exploration of Factors Influencing College Students Academic and Social Adjustment. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 13-22.
- McHugh, L., & Wood, R. (2013). Stimulus over-selectivity in temporal brain injury: *Mindfulness* as a potential intervention. *Brain Injury*, 1595-1599.
- Mettler, J., Heath, N. L., & Carsley, D. (2017). Dispositional *Mindfulness* and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention Research Theory and Practice*, 1-15.
- Napoli, A. R., & Wortman, P. M. (1998). Psychosocial factors related to retention and early departure of two year community college students. *Research in Higher Education*, 419-455.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Nidhi, & Kermane, M. M. (2015). Adjustment problem of college students in relation to gender, socioeconomic status and academic achievement. *International Journal of Current Research*, 14574-14578.
- Oktavia, N. A. (2018). *Efektivitas pelatihan Mindfulness dalam menurunkan kesepian remaja di panti asuhan*. UIN Sunan Ampel Surabaya: Skripsi.
- Osmachenko, A. J. (2013). *Mindfulness: A Mediator of Interpersonal Style in Predicting Academic Adjustment*. Queensland: University of Southern Queensland.
- PDDIKTI. (n.d.). Retrieved April 12, 2019, from PANGKALAN DATA Pendidikan Tinggi Kementrian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi: forlap.ristekdikti.go.id/perguruantinggi/detail/NTJERDQ0MTEtREREMC00RkU2LUI1RUMtRjZGMzY3REJDRjk3
- Rahmat, A. S. (n.d.). Model Pengembangan Pendidikan Nilai di Perguruan Tinggi.
- Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J., & Murphy, P. (2015). *Mindfulness* and the college transition: The efficacy of an adapted *Mindfulness*-based stress reduction intervention in fostering adjustment among first year student. *Mindfulness*, 7(1).

- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis data penelitian kuantitatif berbasis classical test theory dan item response theory (rasch model)*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi.
- Salami, S. O. (2011). Psychooogical Predictions of Adjustment Among First Year College of Education Student. *US-China Education Review*, 239-248.
- Santrock, J. W. (2008). *Life span development 8th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Scharf, M., Mayseless, O., & Baron, K. (2004). Adolescents attachment represetations and development tasks in emerging adulthood. *Development Psychology*, Vol 40 (3), 430-444.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart and Winstone.
- Splichal, C. T. (2009). *The Effect of First-Generation Statusand Race/Ethnicity on Students Adjustment to College*. Diunduh dari search.proquest.com.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 1-13.
- Toews, L. T., & Yazedijan, A. (2007). College adjustment among freshmen for white and hispanic males and females. *College Students Journal*, Vol 41, 891.
- UC Berkeley's GGSC. (2019). *Why Practice It*. Retrieved April 15, 2019, from Greater Good Magazine: greatergood.berkeley.edu/topic/Mindfulness/definition#why-practice-Mindfulness
- Wetzel, J. L. (2007). *The effect of first generation status on the well being of undergraduate students: a study in the relationship beetwen well being perceived social support, self esteem, and adaptation to college among a unique group of non traditional students*. Dissertation Graduate School of the University of Detroit Mercy.
- Wijaya, N. (2004). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. Semarang: Universitas Diponegoro.

- Wintre, M. G., & Bowers, C. D. (2007). Predictors of persistence to graduation: extending a model and data on the transition to university model. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 220-234.
- Zubir, D. M. (2012). *Hubungan antara psychological well-being dan college adjustmen pada mahasiswa tahun pertama universitas indonesia*. Skripsi Universitas Indonesia.

LAMPIRAN

1. Gambaran Studi Pendahuluan

Preliminary

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	43,3	43,3	43,3
	Tinggi	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2. Uji Validitas dan Reliabilitas *College Adjustment*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	211,10	545,316	,577	,872
2	211,82	544,804	,531	,872
3	211,02	558,469	,349	,875
4	210,78	546,093	,522	,872
5	210,78	543,236	,643	,871
6	211,14	590,817	-,362	,883
7	211,70	549,724	,423	,873
8	211,50	539,765	,600	,871
9	211,04	548,121	,571	,872
10	211,58	563,269	,187	,876
11	212,06	564,221	,141	,877
12	212,02	569,938	,045	,878
13	211,54	560,049	,311	,875
14	211,28	553,267	,489	,873
15	210,82	540,844	,645	,871
16	211,10	539,439	,652	,870
17	212,18	562,722	,257	,875
18	211,18	548,640	,568	,872
19	211,10	539,847	,668	,870
20	212,12	561,863	,209	,876
21	211,94	552,956	,405	,874
22	212,02	576,265	-,068	,881

23	211,14	558,123	,241	,876
24	211,12	553,944	,375	,874
25	211,28	577,634	-,103	,880
26	211,54	580,662	-,138	,882
27	211,90	569,031	,069	,878
28	211,30	568,214	,074	,878
29	211,84	587,892	-,308	,882
30	211,68	551,283	,411	,873
31	211,46	586,539	-,244	,882
32	211,70	558,622	,275	,875
33	211,20	560,408	,261	,875
34	210,96	554,733	,338	,874
35	211,86	572,164	,001	,879
36	210,98	558,551	,340	,875
37	211,12	546,557	,550	,872
38	211,56	573,353	-,020	,879
39	211,72	562,002	,193	,876
40	212,04	563,468	,152	,877
41	211,78	554,706	,364	,874
42	211,68	554,467	,318	,875
43	211,42	559,351	,288	,875
44	211,00	546,980	,587	,872
45	212,30	554,582	,315	,875
46	211,22	555,318	,340	,874
47	210,48	546,459	,487	,872
48	211,66	555,372	,334	,875
49	211,98	583,326	-,186	,882
50	211,52	553,357	,446	,873
51	211,80	571,673	,009	,879
52	211,84	557,974	,303	,875
53	210,96	536,243	,716	,870
54	211,14	551,347	,490	,873
55	211,50	554,255	,328	,875
56	212,14	576,123	-,076	,879
57	212,14	568,327	,101	,877
58	211,86	569,715	,055	,878
59	211,10	536,745	,504	,872
60	210,68	536,467	,589	,871
61	210,64	540,113	,623	,871
62	211,64	559,011	,311	,875
63	210,92	550,647	,438	,873

64	212,52	555,275	,342	,874
65	211,16	553,647	,416	,874
66	211,58	554,330	,405	,874
67	210,68	547,324	,542	,872

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	67

3. Uji Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	127,58	187,432	,348	,764
VAR00002	127,30	187,888	,387	,763
VAR00003	128,52	189,030	,267	,768
VAR00004	127,54	187,764	,382	,763
VAR00005	128,48	198,377	,007	,779
VAR00006	127,24	194,268	,142	,773
VAR00007	127,36	183,133	,531	,757
VAR00008	127,70	185,684	,422	,761
VAR00009	127,66	185,862	,423	,761
VAR00010	127,74	190,196	,262	,768
VAR00011	127,36	191,786	,225	,770
VAR00012	127,44	184,986	,458	,760
VAR00013	128,26	189,298	,272	,768
VAR00014	128,28	195,022	,107	,775
VAR00015	127,50	186,867	,355	,764
VAR00016	127,50	182,990	,524	,757
VAR00017	128,48	189,316	,301	,766
VAR00018	127,60	183,551	,522	,758
VAR00019	127,72	187,838	,365	,764
VAR00020	127,28	191,634	,254	,768
VAR00021	127,32	185,079	,498	,759
VAR00022	127,62	192,444	,211	,770
VAR00023	127,60	187,143	,351	,764
VAR00024	127,84	182,096	,509	,757
VAR00025	128,46	209,233	-,331	,791

VAR00026	127,24	202,145	-,108	,784
VAR00027	127,62	187,220	,342	,764
VAR00028	127,68	184,426	,464	,760
VAR00029	128,68	212,263	-,462	,793
VAR00030	128,64	209,337	-,328	,791
VAR00031	127,48	191,561	,222	,770
VAR00032	127,50	186,255	,361	,763
VAR00033	127,60	188,449	,357	,764
VAR00034	127,44	192,047	,187	,771
VAR00035	128,60	206,163	-,254	,786
VAR00036	127,20	200,490	-,058	,781
VAR00037	127,76	185,737	,423	,761
VAR00038	127,44	186,007	,414	,762
VAR00039	127,54	184,131	,465	,759

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,773	39

4. Kuesioner College Adjustment

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya dapat membaur dengan lingkungan kampus					
2	Saya merasa tegang atau gugup akhir-akhir ini					
3	Saya selalu memiliki informasi terkini terkait tugas akademik					
4	Saya bertemu dan berteman dengan orang lain					
5	Saya memiliki kepastian tentang alasan mengapa berkuliah					
6	Akhir-akhir ini saya merasa sangat murung					
7	Saya sangat terlibat dalam kegiatan sosial kampus					
8	Saya mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan kampus					
9	Saya merasa puas dengan performa akademik					
10	Saya memiliki hubungan baik dengan dosen					
11	Saya senang dengan keputusan untuk masuk kuliah					
12	Saya senang mengikuti kegiatan perkuliahan di kampus saat ini					
13	Saya memiliki beberapa koneksi sosial yang kuat					
14	Saya memiliki tujuan akademik yang didefinisikan dengan jelas					
15	Saya merasa tidak cukup pintar untuk mengerjakan tugas kuliah					
16	Saya memiliki nafsu makan yang baik					

17	Saya puas dengan kegiatan UKM					
18	Saya lebih memilih untuk berkuliah di kampus lain					
19	Saya puas dengan keberagaman mata kuliah					
20	Saya memiliki keterampilan sosial yang memadai					
21	Saya tidak mendapatkan hasil akademik yang bagus walaupun sudah berusaha					
22	Saya kesulitan untuk merasa tenang saat bersama orang lain di kampus					
23	Saya menghadiri kelas secara rutin					
24	Terkadang, pemikiran saya mudah sekali menjadi kacau					
25	Saya merasa puas dengan partisipasi sosial di lingkungan kampus					
26	Saya berharap dapat menyelesaikan gelar sarjana					
27	Saya sulit untuk berbaur dengan lawan jenis					
28	Saya menikmati tugas akademik					
29	Saya merasa sulit untuk memulai mengerjakan PR					
30	Saya memiliki kendali yang baik terhadap kehidupan saya di kampus					
31	Saya merasa puas dengan program mata kuliah yang saya dapat					
32	Saya merasa dalam kondisi kesehatan yang baik belakangan ini					
33	Saya berfikir untuk pindah ke kampus lain					
34	Saya sering berfikir untuk keluar kuliah secara permanen (DO)					
35	Saya berfikir untuk mengambil cuti kuliah					
36	Saya merasa puas dengan kinerja dosen					
37	Saya memiliki teman baik untuk membicarakan masalah pribadi					
38	Saya mengalami banyak kesulitan dalam mengatasi tekanan yang dibebankan pada saya di perguruan tinggi					
39	Saya merasa puas dengan kehidupan sosial di kampus					
40	Saya puas dengan situasi akademik di kampus					
41	Saya merasa yakin bahwa saya akan dapat menghadapi urusan dengan hasil memuaskan di masa depan dengan tantangan yang saya hadapi di perguruan tinggi					

5. Kuesioner *Mindfulness*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Pada saat berjalan, saya dengan sengaja menyadari sensasi tubuh saya bergerak					
2	Saya mampu menemukan kata-kata yang dapat menggambarkan perasaan saya					
3	Saya merasakan perasaan dan emosi tanpa harus bereaksi terhadap keduanya					
4	Saya mudah menyampaikan keyakinan, opini, dan ekspektasi saya melalui kata-kata					
5	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau tidak fokus					

6	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa tenggelam di dalamnya					
7	Saya sulit menemukan kata kata yang tepat untuk menjelaskan apa yang saya pikirkan					
8	Saya memperhatikan sensasi seperti angin angin di rambut atau sinar matahari di wajah saya					
9	Saya sulit memikirkan kata kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya terhadap suatu hal					
10	Saya membuat penilaian tentang pemikiran saya apakah baik atau buruk					
11	Saya merasa sulit untuk tetap fokus terhadap apa yang terjadi saat ini					
12	Ketika saya memiliki pikiran atau gambaran yang sulit, saya "mundur" dan menyadari tentang pikiran atau gambaran itu tanpa diambil alih oleh hal tersebut					
13	Dalam situasi sulit, saya mampu berhenti sejenak tanpa langsung bereaksi					
14	Sepertinya saya "bergerak secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan					
15	Ketika saya mempunyai pikiran atau gambaran yang sulit, saya dapat segera merasa tenang					
16	Ketika saya merasa sangat sedih, saya dapat mengungkapkannya dengan kata-kata					
17	Saya terburu buru melakukan aktivitas tanpa benar benar memperhatikannya					
18	Kecenderungan alamiah saya adalah mengungkapkan pengalaman dalam kata-kata					
19	Ketika saya mempunyai pikiran atau gambaran sulit, saya hanya menyadari dan melepaskannya					
20	Biasanya saya mampu mendeskripsikan perasaan saya pada suatu situasi dengan cukup rinci					
21	Saya menemukan diri saya melakukan sesuatu tanpa benar-benar memperhatikannya					
22	Saya mencela diri sendiri ketika saya memiliki ide ide yang tidak rasional					

6. Data Deskriptif Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	50	15,3	15,3	15,3
	19	213	65,3	65,3	80,7
	20	63	19,3	19,3	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	92	28,2	28,2	28,2
	Perempuan	234	71,8	71,8	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

FAKULTAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	FIP	51	15,6	15,6	15,6
	FMIPA	28	8,6	8,6	24,2
	FIS	35	10,7	10,7	35,0
	FBS	49	15,0	15,0	50,0
	FPPsi	59	18,1	18,1	68,1
	FIK	22	6,7	6,7	74,8
	FT	40	12,3	12,3	87,1
	FE	42	12,9	12,9	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

DOMISILI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JABODETABEK	299	91,7	91,7	91,7
	LUAR JABODETABEK	27	8,3	8,3	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

7. Kategorisasi Mindfulness dan College Adjustment**CA**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	17,8	17,8	17,8
	Tinggi	268	82,2	82,2	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

MF

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	100	30,7	30,7	30,7
	Tinggi	226	69,3	69,3	100,0
	Total	326	100,0	100,0	

8. Data Deskriptif *Mindfulness* dan *College Adjustment*

Descriptives			Statistic	Std. Error
College Adjustment	Mean		140,00	1,097
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	137,84	
		Upper Bound	142,16	
	5% Trimmed Mean		140,40	
	Median		139,00	
	Variance		392,474	
	Std. Deviation		19,811	
	Minimum		69	
	Maximum		185	
	Range		116	
	Interquartile Range		27	
	Skewness		-,272	,135
	Kurtosis		,226	,269
Mindfulness	Mean		68,79	,403
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67,99	
		Upper Bound	69,58	
	5% Trimmed Mean		68,67	
	Median		69,00	
	Variance		53,047	
	Std. Deviation		7,283	
	Minimum		46	
	Maximum		91	
	Range		45	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		,192	,135
	Kurtosis		,166	,269

9. Perbedaan Mean *College Adjustment* Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
CollegeAdjustment	Laki-Laki	92	141,67	19,312	2,013
	Perempuan	234	139,34	20,006	1,308

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
CollegeAdjustment	Equal variances assumed	,025	,873	,956	324	,340	2,332	2,438	-2,465	7,129
	Equal variances not assumed			,971	172,032	,333	2,332	2,401	-2,407	7,071

10. Perbedaan Mean *College Adjustment* Berdasarkan Domisili

Group Statistics

	DOMISILI	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
CollegeAdjustment	JABODETABEK	299	140,05	19,877	1,150
	LUAR JABODETABEK	27	139,48	19,423	3,738

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
CollegeAdjustment	Equal variances assumed	,015	,902	,142	324	,887	,565	3,987	-7,278	8,409
	Equal variances not assumed			,145	31,126	,886	,565	3,911	-7,409	8,540

11. Perbedaan Mean *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mindfulness	Laki-Laki	92	69,29	7,229	,754
	Perempuan	234	68,59	7,311	,478

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness	Equal variances assumed	,010	,919	,785	324	,433	,704	,897	-1,061	2,468
	Equal variances not assumed			,789	168,274	,431	,704	,892	-1,058	2,465

12. Perbedaan Mean *Mindfulness* Berdasarkan Domisili

Group Statistics

	DOMISILI	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mindfulness	JABODETABEK	299	68,80	7,230	,418
	LUAR JABODETABEK	27	68,63	7,996	1,539

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness	Equal variances assumed	,291	,590	,118	324	,906	,173	1,466	-2,711	3,057
	Equal variances not assumed			,109	29,967	,914	,173	1,595	-3,084	3,430

13. Tes Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
College Adjustment	,034	326	,200*	,991	326	,040
Mindfulness	,048	326	,063	,993	326	,119

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

14. Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: CollegeAdjustment

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,116	42,602	1	324	,000	76,217	,927

The independent variable is Mindfulness.

15. Uji Korelasi

Correlations

		CollegeAdjustment	Mindfulness
Pearson Correlation	CollegeAdjustment	1,000	,341
	Mindfulness	,341	1,000
Sig. (1-tailed)	CollegeAdjustment	.	,000
	Mindfulness	,000	.
N	CollegeAdjustment	326	326
	Mindfulness	326	326

16. Uji Analisis Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,341 ^a	,116	,113	18,653

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14822,873	1	14822,873	42,602	,000 ^b
	Residual	112731,127	324	347,936		
	Total	127554,000	325			

a. Dependent Variable: CollegeAdjustment

b. Predictors: (Constant), Mindfulness

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	76,217	9,827		7,756	,000
Mindfulness	,927	,142	,341	6,527	,000

a. Dependent Variable: CollegeAdjustment

17. Responden Ujicoba Item *Mindfulness*

R e s p	No Item																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1	3	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	4	3	1	2	4	5	2	4	2	4	2	2	2	3	5	3	2	4	2	4	5	2	4	2	4	5	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	5	3
3	3	5	1	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	5	2	4	3	2	3	5	3	4	3	1	3	4	2	4	2	5	4	3	2
4	3	4	1	5	1	5	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	3	5	5	3	3	2	4	5	2	3	3	3	5	5	3	2	3	4	2	3	2
5	3	4	2	3	3	5	5	3	4	2	5	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
6	1	3	3	3	4	1	3	5	4	3	1	5	5	5	1	5	3	4	1	1	2	5	5	4	4	4	2	5	1	4	1	2	2	5	5	3	1	5	5
7	3	3	3	3	2	5	4	3	2	4	4	3	1	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5
8	5	5	1	5	3	5	5	3	3	2	3	5	3	4	4	2	2	3	3	5	4	4	5	4	3	1	2	3	4	2	4	5	5	4	2	4	5	5	3
9	5	4	3	3	3	5	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	4	3	3	4
10	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3
11	3	2	2	3	2	4	2	3	4	4	5	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	3	3	5	2	4	4	3	4	2	3	3
12	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4
13	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	1	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	1	4	3	4	4	3	4	5	2	5	3	4	5
14	3	4	2	3	4	4	3	4	5	4	4	2	4	2	3	4	1	2	2	4	4	2	3	1	3	5	1	4	2	2	4	1	3	4	2	5	3	2	2
15	1	2	5	2	5	1	2	5	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	1	2	1	5	5	1	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4
16	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	4	3	2	2	4	3	1	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
17	5	3	2	3	2	5	5	4	2	3	5	4	2	3	3	2	1	4	2	4	4	5	5	3	5	5	4	4	3	3	2	4	2	5	1	5	2	4	2
18	2	4	3	4	2	5	4	2	5	1	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	5	2	3	5	4	4	4	2	3	4	4	4	3	5	4	2	4
19	4	5	1	5	3	5	5	4	3	5	5	5	4	1	5	4	1	4	2	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5	1	4
20	3	4	1	3	2	4	4	2	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3
21	4	5	1	4	1	5	3	2	3	1	5	3	1	1	5	1	2	2	4	5	3	2	2	5	2	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	4	3	3	2
22	5	2	2	4	5	5	3	2	2	2	5	4	2	2	5	3	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	2	3	3	2	5	3	4	4	2	5	3	3	4
23	1	3	1	3	3	2	4	1	2	4	5	2	1	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	5	4	3	3	4	4	5	3	2	3	5	4	3	2
24	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	
25	2	4	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	2	4	3
26	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3
27	4	5	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	4	2	5	3	4	4	3	4	2	2	5	4	2	3	2	4	4	2	5	2	4	4	4	2
28	3	5	1	3	4	4	5	5	2	2	3	4	5	4	5	5	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	2	4	3	3	5	5	3	4	3	5	5	4	3
29	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	2	4	3	4	4
30	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	2	3	5	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4
31	5	4	1	3	1	3	4	5	1	2	5	5	1	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	5	2	5	4	5	5
32	5	4	2	3	2	5	5	1	3	5	4	4	4	2	5	3	1	4	3	4	4	4	3	4	2	3	5	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	2
33	4	2	1	4	1	5	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	5	3	2	1
34	2	4	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	4	2	1	4	5	4	2	5	4	2	4	3	5	1	5	2	2	3	4	4	3	1	4	1	2	4	2

3	5	3	4	2	1	5	4	4	2	1	2	3	3	2	5	3	5	3	5	4	4	3	5	3	3	2	4	3	3	1	5	4	3	1	3	3	4	3	3	5
3	6	5	2	5	5	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	2	5	4	4	5	2	1	4	4	2	4	2	2	5	2	5	2	2	2	5	5	5	1	4	4
3	7	2	3	3	5	2	2	4	4	3	4	4	5	3	3	2	4	3	5	3	5	5	4	5	3	1	5	3	4	1	3	2	1	5	5	3	2	4	5	5
3	8	4	1	4	4	1	3	5	4	3	5	2	3	4	5	5	5	5	1	4	5	5	3	1	5	5	2	5	4	2	5	5	2	4	3	1	2	5	5	3
3	9	5	5	3	3	1	5	5	5	5	4	5	3	1	1	5	4	3	5	5	5	5	5	1	4	1	5	5	5	1	1	5	4	4	5	1	5	5	5	4
4	0	3	5	4	5	3	3	3	4	5	5	4	5	2	2	4	5	4	5	5	3	3	2	2	4	2	5	4	3	2	2	3	5	4	5	3	5	3	5	5
4	1	5	3	2	5	2	4	5	3	5	5	5	5	2	2	4	4	2	5	5	5	5	5	5	4	2	1	4	5	2	2	3	5	5	1	2	3	5	5	5
4	2	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	4	1	1	5	5	3	2	3	5	5	4
4	3	5	5	4	4	2	5	2	4	4	3	4	5	2	2	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	2	5	4	5	2	2	2	2	4	5	1	2	2	5	4
4	4	5	4	5	3	1	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	4	5	1	5	4	5	1	1	1	1	3	5	1	5	4	5	5
4	5	4	5	2	4	3	5	5	5	4	4	4	5	2	2	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	1	2	5	4	2	2	5	5	5	5	3	5	4	5	5
4	6	4	5	4	4	1	4	5	4	4	4	4	2	4	4	5	5	3	3	5	4	4	4	4	5	2	5	5	5	1	1	4	5	5	2	2	2	5	2	4
4	7	3	5	3	5	4	4	4	4	5	2	5	5	2	3	2	4	4	5	5	5	4	5	4	5	2	4	2	4	1	1	5	5	5	4	2	5	3	3	5
4	8	4	4	5	4	2	4	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	2	3	5	5	3	3	3	2	2	5	5	5	2	2	5	5	5	3	3	2	5	3	4
4	9	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	2	5	4	1	4	4	4	1	1	5	5	4	4	2	3	2	5	5
5	0	5	4	2	4	2	4	4	4	4	3	5	5	3	2	5	4	2	4	4	4	5	2	5	5	2	5	5	5	2	2	4	5	5	5	1	4	5	5	5

18. Responden Uji Coba College Adjustment

R e s p	No Item																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	5	4	4	4	2	3	3	1	2	4	3	4		
2	5	4	4	5	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	5	4	3	4	4	3	5	2	4	4	2	2	4	2	3	5	4		
3	3	1	3	4	4	4	3	1	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	1	1	3	2	3	4	2	3	4	2	5	2	3	4		
4	3	3	3	4	5	4	5	1	3	4	5	3	3	3	5	5	3	3	4	3	3	1	5	5	5	5	3	3	3	2	4	2	4	4		
5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	3	4	1	3	4	4	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	
6	4	5	4	4	4	1	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	2	4	3	5	3	3	5	3	1	1	3	2	2	1	5	4	5		
7	4	2	4	5	4	3	3	4	5	3	2	3	3	4	5	4	3	4	4	2	2	1	3	4	4	5	4	4	1	4	4	3	5	5		
8	4	4	5	5	5	3	3	2	4	2	1	2	5	3	4	4	1	4	4	3	3	1	4	3	5	3	5	4	3	2	3	4	4	5		
9	4	2	3	5	3	4	2	3	4	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	1	1	1	5	4	5	4	4	5	5	3	4	3	4	3		
10	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	4	4	1	2	3	3	2	4	4	3	3		
11	5	4	4	5	4	4	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	2	2	5	2	3	3	2	5	4		
12	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4		
13	4	3	4	5	5	3	4	4	4	4	1	3	3	4	5	5	3	4	5	3	3	1	5	2	3	1	4	5	2	4	5	3	3	5		
14	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	1	2	3	3	4	1	3	4	1	1	1	5	2	4	1	3	1	2	1	4	4	2	4		
15	1	4	2	1	1	2	3	1	1	4	3	4	2	2	1	1	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3		
16	3	1	3	3	2	4	1	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	3	5	4	2	5	1	3	1		
17	4	4	3	3	5	3	5	2	5	4	5	1	2	1	5	3	2	3	3	4	3	3	1	5	4	4	1	1	3	2	1	1	5	5		
18	3	2	2	5	4	3	2	1	2	4	2	1	3	4	5	2	1	4	4	3	2	4	4	4	5	5	4	4	1	2	3	2	4	2		

1	9	5	4	5	5	5	2	4	5	5	1	4	4	3	4	5	5	3	5	5	3	3	1	5	5	5	3	3	3	2	3	3	2	4	2
2	0	5	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	5	5	5	3	2	5	4	3	2	3	4	4
2	1	3	4	4	5	5	5	2	5	4	1	3	1	3	4	5	5	1	4	5	1	1	1	5	4	4	5	4	5	5	3	5	1	5	5
2	2	3	5	3	4	5	2	5	5	3	3	5	1	3	4	5	5	1	4	4	3	3	4	5	2	3	1	3	3	1	5	2	4	3	4
2	3	5	2	3	5	5	3	3	5	5	4	2	2	4	5	5	5	3	5	5	3	3	1	5	5	3	1	1	5	4	3	4	3	4	
2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2	2	4	2	4	3	4
2	5	2	4	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	5	4	4	1	3	4	3	1	2	5	1	5
2	6	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	7	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5
2	8	5	5	2	4	4	2	4	4	4	5	2	4	2	4	5	5	3	4	5	4	4	5	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	5	5
2	9	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4
3	0	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	5
3	1	5	3	4	5	5	5	1	5	5	4	1	2	4	4	5	5	3	5	5	1	3	1	5	3	2	5	2	5	1	5	5	5	4	5
3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	1	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3
3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	4	4	2	4	4	1	4	2	4	3
3	4	5	3	3	5	5	4	4	4	5	4	3	3	2	3	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	1	5	4	2	4	4	2	3
3	5	3	1	4	4	5	4	3	3	3	2	1	1	3	4	5	4	3	3	5	1	2	3	4	5	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3
3	6	4	2	5	5	5	3	2	5	5	1	2	4	4	4	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	1	1	5	5	1	4	1	2	1	1
3	7	3	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	2
3	8	3	2	5	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
3	9	2	2	3	1	4	4	1	4	4	2	2	2	4	4	3	1	3	4	4	4	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	2
4	0	3	1	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	1	4	4	3	2	3	5	3	2	3	5	3	2	2	4
4	1	3	2	5	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	1	1	3	3	2	2	5	2	3	3	3	5	1	3	2
4	2	3	2	4	3	3	5	1	3	4	2	1	4	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3
4	3	1	3	3	3	2	1	3	1	4	3	5	5	1	1	1	1	3	2	1	5	4	5	1	4	2	4	2	1	1	2	1	4	2	5
4	4	3	3	3	3	4	5	2	3	2	4	2	3	5	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4
4	5	5	1	5	5	3	5	1	3	3	2	3	5	3	2	4	4	2	3	3	1	2	4	1	4	3	1	2	3	4	4	4	1	5	4
4	6	5	2	3	3	3	5	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	5	3	3	4
4	7	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2
4	8	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4	3	3	5	4	4	4
4	9	4	2	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4
5	0	3	2	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	4	3	4	4	1	2	3	2	4	3	4	5

R e s p	No Item																																
	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7
1	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	2	5	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3
2	1	5	5	4	3	5	4	1	5	5	4	3	5	3	2	4	4	4	5	4	4	2	3	2	5	5	3	5	4	1	5	4	5

3	3	3	4	1	2	3	3	4	2	3	1	3	5	4	3	2	1	3	3	3	2	1	1	2	4	4	3	3	5	2	3	3	4
4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	5	4	5	3	2	3	3	3	2	1	3	4	5	5	5	3	5	3	3	3	5
5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	5	5	3	5	3	4	4	4	4	4	2	3	5	5	5	5	3	4	5	3	3	4
6	5	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	1	5	5	5	4	4	5	2	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5
7	2	4	4	2	2	3	3	4	4	5	2	4	5	3	1	4	3	2	5	4	4	2	3	3	5	5	5	3	5	3	4	3	5
8	5	5	4	5	3	2	4	5	4	4	3	4	5	2	2	4	3	3	5	4	4	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	4	4
9	2	4	4	2	1	1	1	2	3	4	2	4	5	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	5	5	4	4	2	4	3	5
10	4	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	5	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	3
11	3	3	4	2	3	1	3	4	3	2	2	4	4	4	1	2	2	2	4	3	2	3	2	4	5	5	5	3	4	1	5	3	4
12	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4
13	4	5	5	4	4	1	4	2	2	4	3	4	5	4	4	2	5	3	5	3	1	4	1	4	5	5	5	2	5	2	3	2	4
14	4	4	3	4	1	2	2	4	3	3	1	4	5	2	1	3	1	3	4	4	5	3	2	3	5	5	5	3	5	2	4	4	5
15	3	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3	2	1	4	4	2	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	1	2	2	2
16	1	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	1	1	2	4	2	1	2	1	4	1	2	1	1	1	3	3	1	2	3	4
17	5	5	2	3	2	2	3	4	2	5	3	3	5	2	1	3	4	2	5	3	5	2	2	1	5	5	5	4	5	3	4	3	5
18	2	4	4	4	2	1	2	2	3	4	2	2	5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	5	4	2	4	1	2	2	4
19	1	5	5	1	3	3	3	3	5	5	3	3	5	1	1	4	3	3	5	5	4	1	3	3	3	5	5	5	5	1	5	5	5
20	2	4	4	1	3	1	3	4	4	4	2	4	5	4	1	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
21	3	5	5	1	1	1	1	1	3	3	1	5	5	1	5	3	1	1	5	3	3	3	1	1	5	5	5	2	5	1	4	4	4
22	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	4	5	5	1	2	2	3	3	5
23	1	3	5	1	1	2	3	3	5	5	1	5	5	3	1	3	1	2	5	5	4	1	1	1	5	5	5	4	5	1	5	5	5
24	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	1	4	4	4
25	3	2	3	5	4	2	4	4	2	3	5	2	5	2	4	2	2	3	4	3	2	4	1	2	5	5	5	2	2	3	2	3	4
26	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3
27	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	5	5	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	5	5	3	2	4	3	3	3	5
28	5	4	4	5	5	1	3	3	3	3	5	4	5	5	2	4	2	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	5	5	4	4	5
29	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	5	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	5	5	4	3	5	3	3	3	4
30	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	5	3	2	3	5	2	5	4	3	4	2	4	5	5	5	3	4	3	3	3	5
31	2	3	5	3	2	5	4	5	3	4	1	5	5	5	1	3	1	3	5	3	2	3	3	2	5	5	5	3	5	1	5	3	5
32	2	2	2	2	5	1	2	3	2	4	4	2	5	4	1	2	3	2	1	4	4	4	4	2	3	1	4	2	2	3	2	4	5
33	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	4	2	1	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4
34	1	4	5	1	3	1	3	5	3	5	1	4	5	4	2	3	1	3	5	5	2	3	3	2	4	5	5	3	4	2	3	4	5
35	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	1	3	5	2	2	4	1	2	5	5	5	2	1	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4
36	1	5	5	3	5	1	5	3	3	5	1	5	5	5	5	5	2	5	3	5	2	3	1	1	1	5	5	4	5	2	4	1	5
37	4	4	4	2	2	3	1	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	5	5	5	4	4	2	4	4	4
38	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	1	3	4	3	3
39	2	4	3	5	3	4	2	3	1	4	2	5	4	2	2	4	2	2	4	3	1	3	2	2	4	2	5	4	4	2	4	5	4
40	2	5	4	3	2	3	1	1	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	1	4	4	3	2	3	5	3	2

19. Responden Data Final *Mindfulness*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	4	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	3
2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3
3	2	2	4	2	2	3	2	5	2	1	1	4	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1
4	4	3	4	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	3	2
5	2	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2
6	5	4	3	4	4	3	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
7	3	4	4	5	2	2	4	2	5	2	2	3	3	3	2	5	2	5	2	3	2	4
8	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	2
9	4	5	4	4	4	3	4	5	4	1	3	2	4	4	5	4	3	4	2	4	4	2
10	5	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	4	5
11	1	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4
12	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2
13	2	3	3	4	2	3	5	4	4	3	4	2	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3
14	2	3	2	3	3	1	2	5	3	1	1	3	1	5	3	5	1	3	3	2	3	3
15	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
16	4	2	2	2	3	2	5	4	4	2	3	3	2	4	1	2	3	2	4	3	3	3
17	5	2	2	2	3	1	1	5	1	1	1	2	2	4	1	1	1	3	1	5	1	1
18	4	3	4	3	1	4	3	1	1	5	4	3	4	4	2	4	3	3	4	1	4	5
19	1	3	1	3	4	2	4	2	4	3	3	3	2	4	1	2	2	3	2	4	3	2
20	4	5	3	4	1	5	2	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
21	4	3	3	2	2	3	5	3	1	3	2	3	3	5	3	3	4	2	2	2	4	4
22	1	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4
23	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
24	5	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2
25	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2
26	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	2	2

27	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	2	3	4	3	4	1	5	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	5	5	5
29	5	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
30	2	5	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	5	2	5	5	4	3	2
31	5	3	5	4	3	5	4	5	1	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	4
32	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	5	4	4	3	4
33	2	3	3	5	5	3	5	2	3	3	5	1	2	5	3	3	5	2	1	3	5	4
34	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3
35	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	5	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2
36	5	3	5	3	2	4	3	4	3	2	2	3	5	3	4	4	2	3	3	3	2	1
37	4	4	5	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	2
38	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	1	2	1	5	3	2	4	5	1	5
39	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2
40	4	5	3	4	3	4	2	5	3	3	4	2	4	1	5	5	4	3	3	5	1	1
41	3	4	3	2	3	2	5	3	3	1	4	2	3	3	4	4	2	5	4	3	3	2
42	5	5	3	3	3	3	5	5	3	1	3	2	4	5	5	5	4	4	3	5	3	3
43	4	2	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	5	3	4	4	4	3	2	2
44	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	1	5	1	2	1	4	2
45	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	1	4	2	3	3	4	3
46	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	1	2	3	3	3	2	5	3	4	4	3
47	3	4	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2
48	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	2	5	3	3	2	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
50	5	5	5	5	2	3	3	5	4	2	2	4	4	2	5	5	2	5	4	2	1	1
51	3	3	3	5	5	4	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	5	4	3	2	3	4
52	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3
53	5	4	4	4	3	5	4	5	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
54	1	5	1	2	4	1	4	3	5	5	5	3	3	5	1	5	3	4	1	5	4	5
55	2	4	3	1	4	3	3	3	3	2	2	3	5	2	3	2	4	2	3	2	3	1
56	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2
57	5	5	4	5	2	1	1	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4	5	4	2	4
58	3	4	3	4	1	2	3	5	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	4	3	3	5
59	3	2	3	2	3	2	5	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	4	3
60	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	4	2	2	5
61	3	4	4	4	2	4	3	5	2	1	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2
62	3	3	4	2	4	5	5	1	5	3	4	1	3	5	4	3	2	2	2	3	4	5
63	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3
64	2	3	5	5	2	1	5	1	1	1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5
65	3	4	3	4	3	1	2	4	5	2	3	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4
66	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4
67	5	2	1	2	4	4	5	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	3
68	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	5	5	4	3	3
69	3	4	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2
70	3	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	3	4

71	3	4	4	3	5	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	5	5	4	2	5	2	4
72	3	2	4	4	3	2	5	1	2	1	4	1	1	5	2	2	5	3	1	3	5	1
73	1	2	5	3	1	2	2	5	3	2	1	3	5	2	4	4	3	4	4	3	3	1
74	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	5	2	2	3
75	2	4	3	5	1	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2
76	4	3	4	3	4	1	2	1	4	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	2	4	1
77	3	4	4	5	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3
78	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	5	2	2	3	3	2	3
79	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
80	3	3	3	3	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
81	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	2	3	4	4	5	4	4	3	5
82	1	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	1
83	4	2	4	2	3	4	3	4	2	1	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	1
84	3	4	4	4	1	1	1	3	2	1	1	5	3	1	1	5	2	5	2	3	3	1
85	3	4	2	3	2	2	3	4	2	2	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4
86	4	4	5	3	1	2	1	5	1	1	1	5	4	1	2	5	2	4	5	4	1	1
87	3	2	3	4	1	2	2	5	1	1	1	4	4	1	4	5	2	4	4	4	2	2
88	4	2	4	2	3	2	4	4	1	2	2	4	4	3	2	2	3	2	4	2	2	2
89	3	2	3	2	2	2	4	3	2	1	1	3	3	4	2	3	4	2	4	2	5	1
90	5	3	5	3	2	3	3	5	3	2	2	3	4	2	4	5	1	4	4	4	1	2
91	4	2	3	2	4	3	4	5	1	2	3	3	3	5	2	2	2	2	3	2	4	2
92	5	2	5	5	2	1	1	5	4	3	3	3	5	3	3	3	4	5	5	2	4	2
93	1	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4
94	3	4	3	5	1	3	2	3	4	1	2	3	4	2	2	1	3	3	4	4	1	1
95	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3
96	5	3	2	2	4	4	4	4	1	2	3	2	5	3	3	4	1	4	5	1	3	1
97	4	5	3	3	1	3	3	3	1	2	1	4	5	3	3	4	2	3	5	4	3	1
98	3	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	2	4	5	3	2	3	2	4	2	5	4
99	5	5	5	5	5	3	3	1	2	3	1	3	4	3	3	5	3	5	1	2	3	3
100	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	5	4	4	2	3
101	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4
102	1	3	3	3	5	2	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4
103	3	2	3	3	3	3	2	4	1	4	2	4	4	3	2	2	1	3	3	2	3	1
104	2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1
105	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1
106	4	5	4	2	3	2	4	4	4	1	3	2	3	4	1	4	3	4	2	2	4	1
107	5	5	3	4	2	3	3	4	3	2	2	5	3	2	1	5	3	5	1	5	3	5
108	1	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
109	3	5	4	4	2	2	5	5	4	2	3	3	4	5	2	3	2	4	2	3	3	5
110	3	2	3	2	4	3	4	1	2	2	2	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2
111	2	1	4	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	5	1	3	3	3	3	3
112	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3
113	3	5	2	4	4	1	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3
114	3	2	4	2	2	2	3	2	1	5	3	3	3	5	3	2	1	1	3	5	4	2

115	1	3	1	4	2	1	3	4	2	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	1
116	3	4	2	4	4	3	2	5	2	1	3	4	3	4	2	5	3	4	2	5	4	2
117	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
118	2	3	4	5	4	1	4	1	4	2	2	4	4	4	2	1	3	2	4	3	3	4
119	2	4	4	5	4	3	4	2	4	1	3	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3
120	3	4	3	3	3	3	5	2	3	2	2	3	4	5	4	2	3	3	4	2	4	1
121	5	3	1	3	5	3	2	5	3	2	5	1	5	3	1	5	3	5	2	5	4	4
122	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	1	3	1
123	1	3	5	3	3	4	4	1	3	2	4	4	4	4	5	2	3	2	2	1	2	5
124	3	4	2	3	2	2	4	4	1	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4
125	4	2	5	5	2	4	4	5	2	4	4	4	2	4	2	1	4	2	2	4	4	4
126	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4
127	3	4	3	4	4	3	3	4	3	1	3	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5
128	3	3	3	4	4	3	3	4	3	1	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
129	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2
130	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4
131	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	5
132	3	3	4	5	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	5	3	5	4	5	3	2
133	4	3	5	2	4	3	3	4	2	2	3	4	2	4	4	1	4	4	4	4	2	2
134	2	4	4	4	1	4	2	5	1	1	1	5	5	1	2	4	1	5	5	5	1	1
135	3	4	2	3	2	2	4	3	2	5	3	2	4	4	2	2	2	3	4	2	4	4
136	3	4	4	5	3	3	3	5	2	1	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	5
137	1	3	2	2	4	2	4	4	3	5	4	1	1	4	2	1	4	2	4	2	5	2
138	2	3	4	1	3	3	4	1	1	1	3	3	1	4	1	4	3	1	2	4	3	3
139	3	4	2	3	5	4	5	3	1	1	4	3	5	5	3	3	2	4	3	1	5	4
140	5	4	3	5	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	4
141	4	5	4	4	3	4	1	4	2	2	2	3	4	2	4	4	2	4	4	5	1	3
142	2	4	5	4	3	3	4	4	4	1	3	2	2	4	2	2	2	5	2	4	3	4
143	4	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	2
144	4	3	4	4	3	2	2	5	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	4	2	2
145	5	5	3	5	1	3	5	1	5	1	3	3	4	3	5	3	2	4	5	3	3	2
146	5	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3
147	3	3	5	5	3	5	3	4	3	3	2	5	5	2	4	3	2	4	5	4	2	2
148	5	5	5	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	5	4	1
149	3	3	4	4	4	3	5	5	3	2	3	3	2	5	3	4	4	3	3	2	4	4
150	4	2	3	2	2	4	2	4	1	2	3	4	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3
151	5	4	5	4	4	2	3	4	2	1	4	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	4
152	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	2	5	5	2	4	5	2	3	2	5	5
153	2	3	3	2	2	4	3	2	3	1	4	3	3	3	2	2	5	2	3	1	4	4
154	4	1	4	3	1	3	2	4	4	2	2	3	5	2	4	2	2	3	4	2	2	3
155	3	3	3	4	3	2	4	3	4	1	3	3	3	4	3	4	5	5	3	5	3	1
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2
157	3	4	3	4	3	2	3	5	3	1	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	2
158	3	2	3	5	2	2	2	5	1	1	3	4	5	2	4	2	5	3	5	5	5	1

159	2	4	3	3	5	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
160	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4
161	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4
162	2	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
163	5	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
164	5	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2
165	3	2	3	3	2	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	2	2	1	2	1	3	2
166	2	3	4	2	2	3	4	2	3	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
167	1	5	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	1
168	3	4	4	5	5	3	5	3	4	1	5	1	3	4	1	3	3	4	3	4	3	2
169	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	5
170	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4
171	5	3	2	4	3	4	5	5	2	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4
172	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	1	1	3	3	4	2	4	1	3	5	5
173	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4
174	2	2	4	1	2	4	4	2	2	2	3	3	3	5	2	1	3	4	3	1	4	5
175	4	5	4	5	2	4	2	3	1	5	2	4	5	1	5	5	1	5	5	5	1	5
176	4	5	4	4	4	3	5	3	2	2	3	4	4	5	2	4	3	4	5	4	2	1
177	5	4	3	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	5	4	2
178	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3
179	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2
180	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	2
181	5	3	3	3	3	3	4	5	3	2	3	3	3	5	3	4	3	4	4	4	5	3
182	4	4	4	3	2	2	2	5	2	2	1	4	4	2	1	2	3	2	3	2	3	2
183	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
184	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4	2	5	3	3	3	4
185	3	3	2	5	4	3	4	3	5	3	5	1	2	3	2	2	3	5	3	3	4	1
186	3	1	1	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	4	1	4	2	3	3	5	3	3
187	1	4	4	2	3	3	3	5	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2
188	4	4	4	4	2	4	2	5	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3
189	2	3	1	4	4	3	5	2	3	4	4	3	3	5	2	2	3	4	2	4	4	4
190	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3
191	2	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2
192	5	5	4	5	1	4	5	5	4	3	2	4	3	5	4	5	2	5	3	2	3	2
193	3	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	5	4	3	2	4	5	4	3	2	1
194	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	4	2
195	5	2	3	5	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	2	5	2	3	4	4	5	2
196	2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3
197	4	2	4	4	4	3	4	5	4	2	4	2	4	3	5	4	3	4	5	4	4	1
198	4	3	2	3	4	2	4	4	4	5	4	2	3	3	3	4	2	5	4	3	4	3
199	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3
200	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2
201	4	3	4	4	2	3	5	4	4	3	3	2	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3
202	3	3	2	5	3	1	2	5	3	3	5	3	1	1	3	3	1	2	3	2	3	1

203	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
204	2	4	3	2	3	2	5	4	3	3	4	3	2	3	1	2	3	4	2	2	4	2
205	3	1	5	4	3	4	1	5	5	1	4	2	2	4	1	2	4	5	2	5	3	4
206	3	4	1	4	1	4	3	1	4	5	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	1	5
207	3	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	3	2	3	1	3	2	1	3	1	4	3
208	3	3	3	3	1	5	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	3	3	1
209	2	2	2	3	2	3	5	3	4	4	5	3	3	2	3	2	4	4	3	3	1	3
210	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3
211	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
212	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	5	4	4	3	3
213	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2
214	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2
215	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
216	3	3	3	3	4	1	5	1	5	5	3	1	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3
217	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	5	3	3	2	3
218	5	5	4	5	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	4	2	2	2	5	3	4	2
219	2	4	2	2	3	5	4	5	4	4	4	4	3	2	2	4	3	5	3	5	1	2
220	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	1	3	4	3	2
221	2	1	3	3	5	3	5	2	5	4	5	1	2	5	3	5	5	2	3	3	3	3
222	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3
223	4	3	3	2	3	4	4	4	2	2	4	5	4	2	2	3	2	4	2	3	2	2
224	3	3	3	4	2	4	3	4	2	1	3	3	5	2	4	3	2	5	3	5	3	2
225	5	5	3	5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	5	2	2
226	2	4	5	5	4	4	3	4	1	5	2	2	1	4	1	4	3	3	4	3	4	2
227	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	2
228	4	1	3	5	5	4	5	5	3	5	1	1	3	5	3	4	2	5	2	4	5	3
229	3	3	5	5	3	4	2	5	1	1	1	2	4	4	5	4	4	4	5	3	3	3
230	5	4	3	4	3	2	5	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	4	3	3	1
231	4	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	2	4	3	5	3	4	5	5	3	3	1
232	4	4	3	3	3	4	2	4	2	2	2	3	3	2	5	3	4	4	2	4	2	3
233	1	2	1	1	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2	5	2	3	2	2	2
234	2	3	3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	2
235	5	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4
236	4	3	2	4	3	3	1	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3
237	5	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3
238	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
239	5	4	2	5	2	3	3	5	1	1	2	4	4	2	5	5	2	5	5	5	4	2
240	4	3	2	4	5	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	5	5	3	3	3	2	2
241	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
242	3	3	3	3	3	5	4	5	3	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	4	3	2
243	4	1	5	5	4	1	4	3	4	5	5	3	3	5	1	2	3	1	5	1	5	5
244	2	3	2	2	4	3	3	3	3	1	2	3	5	2	3	1	4	2	4	3	3	2
245	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2
246	4	5	4	4	2	1	1	2	2	4	2	2	4	2	2	5	4	5	5	4	4	3

247	4	4	3	4	1	2	3	5	3	5	3	2	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3
248	3	2	2	2	3	2	5	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2
249	2	4	2	3	4	3	2	3	2	5	2	2	2	2	5	3	2	3	4	4	2	2
250	3	3	4	3	2	4	3	5	3	2	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	1
251	2	2	3	3	4	5	5	1	4	5	5	1	3	4	4	2	2	3	3	4	5	3
252	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3
253	5	5	1	5	2	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1	2	3	5	1	1
254	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	2	3	3	3	1	4	4	3	4	3	5	2
255	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4
256	3	4	2	2	4	4	5	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	5	2	1	2	1
257	5	5	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2
258	3	4	2	4	5	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3
259	3	2	1	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	2
260	4	2	5	5	5	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	5	3	4	4	4	2
261	3	1	3	2	3	2	5	1	5	1	5	1	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1
262	4	4	3	4	1	2	2	5	3	1	2	3	5	1	4	3	3	1	2	5	3	2
263	2	5	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4
264	3	4	4	2	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	5	3	2	4	3	4	4
265	2	3	2	3	4	1	2	1	4	1	1	2	4	3	5	3	4	4	3	4	4	2
266	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	5	3	3	4	4	3	2
267	2	3	3	5	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	2
268	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2
269	3	3	3	3	3	3	5	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
270	5	4	4	4	2	2	3	4	3	5	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2
271	3	3	4	3	3	4	2	4	2	1	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3
272	2	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	1	2	3	4	2	4	2	1
273	5	2	3	5	1	1	1	3	3	1	1	5	3	1	1	4	2	3	4	4	2	1
274	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	2	2	2
275	4	5	4	5	1	2	1	5	1	1	1	5	4	1	2	3	2	4	4	5	1	1
276	4	4	4	5	1	2	2	5	2	2	1	4	4	1	4	4	2	3	2	3	1	1
277	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	3	3	4	2	3
278	4	5	4	3	2	3	3	5	1	2	2	4	3	2	5	5	1	5	5	3	3	2
279	5	2	4	3	2	2	4	5	3	2	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4
280	1	3	3	4	1	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	2
281	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3
282	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3
283	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3
284	3	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	3
285	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4
286	3	4	3	5	3	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2
287	1	3	3	3	5	4	5	1	5	3	4	1	2	5	4	2	5	2	2	1	5	5
288	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	5
289	5	5	5	5	3	3	5	4	2	2	3	3	4	5	4	2	3	5	5	5	5	3
290	5	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4

291	2	4	1	5	2	4	2	3	5	3	2	4	4	2	4	5	2	4	4	3	5	3
292	3	5	5	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	2
293	3	4	5	3	3	3	3	4	2	3	2	3	5	3	2	2	3	5	3	2	3	2
294	3	4	3	3	1	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3
295	5	3	3	5	4	2	4	3	2	1	4	2	4	5	3	4	4	4	2	2	4	2
296	2	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4
297	4	5	5	5	4	3	5	5	4	1	4	2	5	5	5	5	1	5	5	5	1	4
298	3	4	2	3	3	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	1	4	3	4	3	4	5
299	3	4	3	3	4	5	2	3	4	1	2	2	4	3	1	1	4	1	3	3	2	2
300	1	2	2	2	5	2	4	2	4	4	4	1	1	5	1	2	4	2	2	2	4	4
301	2	4	4	2	5	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	2	2	4	3
302	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
303	4	5	4	4	3	4	4	4	4	2	5	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2
304	3	5	3	5	5	2	4	5	5	3	4	3	4	5	3	2	4	5	3	5	4	3
305	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4
306	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4
307	5	4	3	4	5	1	5	2	4	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5
308	5	4	3	5	1	3	4	5	3	1	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	2	2
309	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1
310	2	4	4	4	4	3	5	1	4	5	4	2	4	4	3	5	2	4	3	2	4	2
311	3	4	1	4	2	1	3	3	5	3	5	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	5
312	5	2	5	1	4	4	1	2	5	4	4	5	1	4	2	2	5	2	2	1	4	4
313	2	3	5	4	4	3	5	2	4	3	5	3	5	5	3	3	4	1	5	4	5	5
314	4	1	4	5	4	3	3	5	5	5	1	4	5	1	5	5	4	2	4	5	5	3
315	5	5	3	5	5	5	3	5	4	3	3	5	2	1	2	3	5	2	2	5	3	4
316	3	5	5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	3	2	4	4	3	5	4	3	5	2
317	5	3	5	5	3	3	5	4	4	2	2	5	2	5	4	4	5	5	2	5	2	3
318	5	4	5	5	4	5	2	5	3	4	4	4	4	3	2	5	4	2	3	5	2	4
319	5	5	4	2	2	4	2	5	5	2	5	4	3	2	5	4	5	2	4	2	3	4
320	5	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	2	5	4	5	4	2	1	3	4	5	2
321	4	5	4	5	5	4	3	5	5	3	2	4	2	1	4	2	4	2	5	2	2	5
322	4	5	4	5	4	4	2	5	5	3	3	5	4	4	2	5	5	2	3	5	2	4
323	3	5	5	4	4	5	5	2	4	4	2	5	2	4	2	2	4	5	2	3	3	5
324	4	4	4	5	4	4	3	5	4	2	3	5	3	3	2	5	5	5	5	5	3	4
325	4	5	3	5	2	5	4	4	3	4	5	2	5	5	4	4	2	5	4	2	5	5
326	5	3	4	2	4	4	2	5	4	2	2	4	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5

20. Responden Final *College Adjustment*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
1	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	5	4	5	3	3	3	4	3	4	
2	4	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	5	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3		
3	4	1	3	4	5	4	5	3	3	3	2	5	3	3	1	5	4	3	3	2	2	5	5	2	4	5	4	3	1	3	3	3	4	5	3	3	4	2	4	3	5	
4	3	2	3	3	4	1	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	1	4	3	3	3	4	3	2	4	5	3	3	2	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	4		
5	3	4	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3	2	2	3	5	1	2	2	5	2	2	4	5	4	2	3	3	2	2	4	
6	4	4	4	4	5	4	2	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	5	3	3	5	4	3	4	5	5	1	5	5	5	4	4	2	4	4	4	
7	4	3	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	3	4	1	3	1	4	4	2	1	4	5	2	5	5	1	1	1	5	5	4	4	5	5	3	5	2	5	5	5	
8	3	1	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	1	3	5	2	2	2	4	3	3	4	5	5	2	2	2	2	2	4	
9	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	5	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	2	4	3	4	5	
10	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	5	
11	5	3	4	5	5	5	2	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3	
12	4	2	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	5	2	1	3	3	2	2	5	1	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	4	
13	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	1	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	5	1	5	4	4	3	5
14	3	3	4	4	4	1	1	3	3	5	4	4	5	5	3	5	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	5	1	3	3	5	
15	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	3	5	3	3	5	4	4	3	5	4	3	5	5	5	4	3	2	3	4	5	
16	3	3	2	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	3	3	2	4	5	4	3	2	4	3	4	4	5	5	3	5	3	3	3	4	
17	2	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	5	5	2	1	2	2	2	1	5	5	2	1	2	2	2	2	
18	3	5	3	4	1	3	1	5	3	2	4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	5	4	3	1	5	4	2	2	4	3	2	3	5	4	3	1	1	4	4	4	
19	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	4	1	4	5	3	3	2	4	3	2	4	5	5	3	1	2	3	3	4	
20	4	1	4	3	4	2	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	5	3	4	5	2	2	3	1	3	5	1	5	1	3	5	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	

21	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4
22	5	3	4	5	5	5	2	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3
23	3	1	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	5	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	4
24	3	2	5	5	4	4	2	4	4	3	5	5	3	4	3	4	3	1	4	4	2	3	5	2	2	5	3	3	2	4	4	2	4	5	4	3	4	3	3	3	5
25	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	2	5	4	2	2	3	3	2	3	5	5	3	3	3	3	3	3
26	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
27	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	5	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4
28	3	1	3	5	3	5	3	5	1	4	4	4	5	5	1	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	2	3	5	4	4	5	4	5	3	2	5	5	5
29	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	5	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	5	5	1	3	1	5	3	2	5	5	5	4	5	3	3	3	5
30	4	3	3	5	5	2	5	4	4	5	5	5	3	3	4	5	2	4	2	3	3	4	4	3	2	5	5	3	3	5	4	4	4	5	5	3	5	3	3	3	5
31	4	4	4	5	5	2	5	4	2	2	3	4	4	3	2	5	3	2	4	3	2	4	5	2	4	5	2	2	4	3	4	4	1	2	2	2	4	2	3	2	5
32	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	2	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	3	5
33	5	1	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	4	3	3	4	5	5	3	3	5	3	4	2	5	3	3	5	5	5	3	3	1	5	4	5
34	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	5	4	3	3	1	3	4	3	3	3	1	4	5	2	3	5	4	2	2	4	3	3	3	5	5	2	4	1	2	2	4
35	3	3	4	5	5	4	2	3	3	5	4	4	3	4	3	4	2	1	3	4	3	3	5	1	4	5	1	3	2	3	3	4	1	5	5	3	4	2	3	3	5
36	4	1	5	5	3	1	5	5	2	4	4	4	4	4	3	5	5	3	5	4	1	2	5	1	5	5	5	5	1	3	3	3	3	1	5	4	2	1	4	3	4
37	3	3	5	5	5	2	2	3	4	3	3	3	4	5	2	4	1	1	5	4	3	4	4	4	2	5	2	3	2	5	3	4	1	2	4	3	5	3	4	3	5
38	4	4	5	5	5	2	2	4	4	5	5	5	3	5	3	5	4	5	5	4	5	3	3	2	3	5	4	5	3	5	4	1	5	5	5	4	5	3	4	4	5
39	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4
40	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	1	5	5	1	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	2	2	2	4	4	2	4	4
41	3	4	5	5	5	3	1	3	4	4	5	5	1	4	1	5	1	5	3	3	2	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	4	4
42	4	4	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	3	5	4	3	4	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
43	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3
44	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	5	4	5	5	1	4	2	5	4	4	5	5	5	4	2	4	4	4	5
45	5	3	3	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	5	4	3	3	4	4	2	5	5	2	3	3	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	4	5

46	3	5	4	4	5	4	4	3	3	2	5	5	3	5	2	5	1	3	4	3	4	4	4	2	4	5	4	2	4	5	5	5	5	5	5	3	5	2	3	4	4
47	4	4	4	4	4	2	5	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	2	1	3	5	1	3	2	4	3	2	3	5	5	3	4	2	3	3	5
48	4	1	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	1	5	4	3	4	4	3	3	4	1	5	5	1	3	2	3	4	1	3	5	5	4	3	2	3	4	5
49	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	5	3	3	5	4	2	2	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3
50	5	2	3	4	4	3	3	4	1	4	5	5	1	4	1	4	5	5	3	2	3	4	5	1	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4
51	5	4	4	4	5	2	3	4	3	3	5	5	4	2	3	4	3	5	3	3	3	4	5	2	4	5	4	2	3	3	2	5	5	5	4	3	5	3	3	3	5
52	5	2	3	4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	1	4	5	5	3	3	3	3	3	1	5	4	3	4	2	3	3	5
53	3	3	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	3	4	2	3	3	5	4	3	4	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5
54	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	1	2	5	2	2	5	5	3	2	3	5	5	3	5	3	3	1	5	5	5	3	5	2	3	3	3
55	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	5	1	1	3	3	2	2	5	2	2	1	3	3	2	2	2	4	1	1	1	4	5	1	4	4	1
56	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	5	3	3	5	3	2	4	4	3	2	5	5	5	3	4	4	4	3	
57	4	2	3	4	4	5	4	4	2	2	1	3	5	5	5	2	5	5	1	4	1	3	1	2	4	5	2	2	1	2	2	2	4	1	2	1	5	2	4	1	3
58	4	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	2	4	5	4	5	5	5	3	4	3	4	4	5
59	2	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3
60	4	2	4	5	5	2	2	4	2	4	4	3	4	4	5	4	1	5	3	4	3	4	2	1	2	5	4	2	1	3	2	3	5	5	5	2	4	3	4	2	4
61	3	3	5	4	5	3	3	3	4	5	5	4	4	5	5	4	1	5	4	3	5	3	5	1	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	3	5
62	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	1	3	3	2	4	3	2	3	3	5	5	2	3	3	3	2	3	5	4	3	2	3	3	2	2
63	4	3	3	5	5	5	2	4	3	5	5	5	4	4	3	5	3	5	4	3	3	5	4	3	3	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	3	4	3	3	3	4
64	4	1	5	5	1	1	5	5	3	5	2	1	5	5	1	5	5	1	1	5	3	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	5	1	5
65	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	1	5	4	4	3	2	4	2	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	2	4	4	4
66	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	1	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	5	4	3	1	3	3	2	4	5	3	3	1	3	3	3	4
67	2	2	2	2	4	4	1	2	2	4	5	5	1	3	2	5	1	5	4	2	4	5	3	1	4	5	4	1	1	5	3	3	5	5	4	5	2	3	3	3	3
68	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	5	3	2	1	3	3	4	5	5	5	2	2	3	2	3	4
69	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	5	4	3	1	4	2	1	4	5
70	4	2	3	4	4	3	5	4	1	3	5	5	2	3	2	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	5	3	2	3	4	2	3	5	5	5	2	5	3	4	3	5

71	5	2	4	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	4	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	4	2	4	4	4	
72	3	1	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	5	2	2	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	5	5	5	3	3	4	2	2	3	
73	1	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	5	1	2	5	1	2	1	2	2	1	1	4	5	3	4	2	2	2	2	
74	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	2	5	3	4	4	5	5	3	4	5	4	3	1	5	3	2	5	5	5	3	4	2	2	1	5
75	3	2	2	4	3	1	4	3	1	4	4	2	3	2	1	4	1	2	3	2	1	1	4	1	3	5	3	3	1	2	2	4	1	4	4	2	4	2	2	3	4	
76	3	1	5	4	3	1	3	2	3	3	4	2	2	4	3	4	1	3	1	2	3	2	5	1	3	4	4	1	4	2	3	2	4	5	2	1	4	1	2	3	4	
77	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	5	3	2	5	3	5	2	1	4	3	5	4	4	4	3	5	4	4	1	5	4	3	1	3	2	4	5	1	3	4	3	
78	3	1	4	4	4	1	3	3	2	4	4	2	3	4	1	3	2	2	3	3	1	1	4	1	3	5	3	3	1	4	4	2	2	5	5	4	5	1	2	3	4	
79	3	4	4	4	5	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	2	2	3	4	4	5	2	2	5	2	3	1	2	3	2	2	5	5	3	5	3	2	2	5	
80	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	3	
81	4	3	5	5	5	3	3	3	2	4	5	5	3	4	4	5	1	3	5	4	4	4	5	1	3	5	4	3	3	5	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	
82	3	2	3	4	4	1	4	3	2	3	3	3	4	4	4	5	2	3	2	3	2	4	3	1	3	5	5	3	1	3	3	3	4	5	5	3	4	4	3	3	4	
83	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	5	2	4	3	2	1	1	4	1	3	5	1	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5	1	3	3	5	
84	4	1	5	5	4	1	3	4	1	4	5	5	3	4	3	5	3	5	5	5	2	4	4	1	5	5	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	
85	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	4	4	2	3	5	2	1	2	3	4	2	3	5	5	3	4	3	3	3	4	
86	2	1	4	5	5	1	2	3	1	4	5	4	3	5	1	4	2	2	5	2	1	1	4	1	4	5	3	3	1	3	4	2	1	5	5	3	2	1	2	2	5	
87	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	2	1	2	4	2	3	5	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	
88	4	3	3	2	2	3	4	5	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	5	3	3	2	2	4	3	4		
89	2	5	3	4	3	5	2	1	1	4	3	1	1	1	1	5	1	5	3	1	2	1	4	3	1	5	1	2	2	3	3	4	1	5	3	4	5	2	1	3	1	
90	5	1	5	5	5	1	2	5	2	4	2	2	2	1	1	1	3	1	5	5	1	3	5	2	3	5	5	5	1	1	1	1	1	4	4	4	5	1	4	1	4	
91	2	2	4	4	4	2	5	2	2	3	4	4	2	3	1	2	3	4	3	1	1	2	3	2	2	5	3	2	2	4	3	3	5	5	5	2	4	2	2	2	3	
92	4	1	5	5	5	3	1	2	3	5	5	5	5	4	2	5	1	5	5	1	5	3	4	1	1	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	2	3	5	1	1	5	
93	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	5	4	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	
94	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	1	4	1	4	3	4	2	2	4	2	3	5	1	2	3	4	4	4	5	5	5	3	5	3	3	3	3	
95	5	3	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	2	4	3	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	

96	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4	5	2	1	5	4	4	5	4	4	2	2	4	5	2	4	5	3	3	4	5	5	4	4	5	5	2	3	5	1	2	5
97	3	1	3	5	4	1	3	3	3	4	5	3	3	5	1	3	4	1	4	4	1	1	5	1	4	5	1	3	1	3	1	2	1	3	2	5	5	1	3	3	4
98	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	5	5	5	4	5	3	3	3	4
99	4	1	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	4	5	5	5	5	3	2	5	4	4	5		
100	5	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	4	4	3	4	4	5
101	2	3	3	3	5	4	1	1	3	3	5	4	2	5	3	3	2	3	3	2	3	3	5	1	3	5	3	3	3	5	4	3	2	5	5	3	5	3	3	3	5
102	3	3	3	5	5	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	3	3	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	5
103	4	3	3	4	5	1	2	5	3	4	5	4	3	4	4	2	3	4	5	3	3	3	5	1	3	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	4	5	2	5	3	5
104	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	5	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	5	5	3	3	2	2	3	3
105	1	1	2	3	4	1	1	1	2	1	5	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	5	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3
106	5	1	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	5	2	2	3	2	3	1	1	5	3	2	5	1	2	2	2
107	5	4	3	4	5	3	1	5	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	5	4	3	3	5	5	3	3	3	3	4	2	5	3	3	5	3	3	3	5
108	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	2	4	3	2	5	3	2	4	4	4	4	3	5	4	3	2	4	3	3	5	5	4	3	2	4	3	3	3
109	4	4	5	5	5	3	5	5	2	3	5	5	4	5	2	5	1	5	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5
110	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	5	3	3	4	3	2	2	4	3	4	5	5	5	2	3	3	3	3	5
111	4	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	2	4	5	2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	5	3	3	3	3	2	4	4	4	4
112	3	5	3	4	5	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	3	
113	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	5	3	3	3	3	3	3	5	5	1	5	5	1	3	2	2	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2
114	4	3	2	4	5	2	4	5	3	4	5	4	4	4	2	5	4	5	4	4	3	3	3	1	4	5	4	4	2	5	3	3	5	5	5	4	4	2	3	3	5
115	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	1	2	1	4	5	5	2	2	5	5	4	1	1	1	4	3	4	3	4	5
116	3	3	4	4	5	4	1	3	3	3	5	5	4	5	4	2	1	5	3	4	2	5	4	4	2	5	2	4	1	5	5	2	5	5	5	2	5	2	4	4	5
117	4	1	2	3	1	1	3	3	1	3	3	2	3	5	1	3	3	2	3	2	3	2	5	1	3	5	3	1	1	3	3	2	2	5	2	3	1	3	2	3	2
118	3	3	4	4	3	1	4	4	2	3	3	4	3	2	1	5	3	4	5	3	2	4	3	1	3	5	3	3	3	4	3	2	4	5	4	3	3	3	3	3	3
119	5	3	3	4	5	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	2	4	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4

12	0	3	1	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	5	4	2	3	4	4	2	2	4	1	3	3	4	3	4	5	5	5	4	2	3	3	4	4
12	1	4	3	3	5	5	3	3	3	3	4	5	5	4	5	1	2	1	5	5	2	5	5	5	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5
12	2	2	2	3	5	3	2	2	1	2	4	5	4	1	3	1	3	1	4	4	3	4	5	3	1	3	5	5	4	3	3	3	1	4	5	3	2	1	1	3	3	5
12	3	4	5	5	5	5	2	2	5	4	3	5	2	2	5	3	5	3	1	5	3	3	4	5	4	3	5	4	3	1	5	3	4	3	5	5	4	5	4	3	4	5
12	4	4	1	3	4	5	1	3	3	2	3	4	3	4	4	1	4	2	3	3	3	4	2	4	1	4	5	4	3	2	4	3	2	3	5	5	3	4	2	3	3	5
12	5	2	1	4	4	5	1	5	2	2	4	5	4	2	5	2	2	1	5	4	1	5	2	5	1	1	5	1	2	1	4	4	2	5	5	4	2	1	1	2	2	4
12	6	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	5	1	3	3	4	5	1	3	5	3	3	1	4	1	2	5	5	5	2	3	2	3	2	3
12	7	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	3	5	3	4	5	3	4	4	4	3	4	5	5	5	3	5	2	4	4	5
12	8	3	3	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	3	3	5	5	5	3	4	4	4	3	5
12	9	4	3	3	5	5	4	3	3	3	4	5	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4
13	0	3	1	3	4	4	4	3	4	3	3	5	5	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	5	2	3	5	5	3	2	5	3	2	4	5	4	3	4	2	4	3	4
13	1	4	5	4	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	2	5	4	4	3	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4
13	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	5	2	3	4	2	3	4	5	1	2	5	3	4	4	3	2	3	5	5	5	2	1	3	2	3	3
13	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	3	2	4	3	5	2	3	5	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4
13	4	2	2	3	4	4	1	5	1	4	4	4	4	4	5	2	4	2	2	4	4	2	1	5	1	2	5	4	4	2	4	4	5	1	5	2	3	4	1	2	4	5
13	5	5	3	5	5	5	2	5	4	4	4	5	5	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	1	5	5	4	4	2	4	4	2	3	5	5	4	3	2	4	3	5
13	6	5	4	4	5	5	1	2	5	3	5	5	5	5	5	3	2	1	5	4	3	3	4	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	5	5
13	7	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	5	2	3	3	4	4	4	2	4	5	2	2	4	3	3	5	5	4	3	4	4	2	3	4
13	8	3	1	4	4	4	1	1	3	4	3	3	2	2	2	3	5	2	3	2	3	3	4	4	1	2	5	4	1	1	3	1	1	3	5	5	1	1	1	2	2	2
13	9	4	3	5	5	5	5	3	4	3	4	5	4	2	2	3	3	2	4	3	3	5	5	5	3	2	5	5	3	3	5	3	4	5	5	5	3	5	2	3	4	5
14	0	5	4	4	5	5	4	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	2	2	4	5	4	3	2	5	5	2	5	5	5	2	4	2	4	4	4
14	1	4	1	5	5	5	1	5	4	3	4	4	4	3	4	1	5	1	3	4	4	1	1	5	1	5	5	1	2	1	5	5	4	2	5	5	3	5	1	3	4	4
14	2	4	1	4	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	4	5	3	5	3	3	4	3	5	1	3	5	2	4	3	4	3	4	4	5	2	3	4	2	3	3	3

14 3	5	2	4	5	5	2	5	5	3	4	5	5	5	5	1	4	4	1	3	4	2	4	5	1	5	5	2	1	1	3	3	5	1	5	5	4	5	3	3	3	5	
14 4	3	2	3	4	5	1	3	2	3	4	5	3	2	4	1	5	2	3	4	3	3	2	5	2	4	5	3	3	1	4	4	3	3	5	5	3	4	1	3	3	5	
14 5	4	1	4	5	4	1	1	5	5	5	3	2	5	5	4	3	1	1	3	5	3	2	1	3	4	2	5	2	1	1	2	1	1	1	5	1	5	1	5	1	3	
14 6	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	2	3	5	4	3	2	3	2	3	3	
14 7	5	2	5	5	5	5	1	5	4	4	4	4	4	5	4	5	1	5	3	5	5	4	5	3	3	5	3	1	4	5	3	5	5	5	5	1	5	4	3	3	5	
14 8	3	1	3	4	3	1	4	3	2	2	3	3	3	2	1	4	2	5	3	3	2	2	5	2	4	5	1	4	1	3	3	2	5	5	5	3	3	2	4	3	5	
14 9	3	4	3	4	5	5	2	3	3	4	5	5	2	5	3	4	3	5	5	3	3	4	5	4	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	
15 0	3	2	4	4	4	1	4	3	4	4	5	5	3	3	1	5	1	5	4	3	1	4	5	1	5	5	1	3	1	5	3	3	5	5	5	4	3	2	3	4	3	
15 1	4	1	4	4	5	1	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	4	5	1	2	5	3	5	2	4	3	4	2	4	2	3	1	3	3	4	4	
15 2	5	4	3	5	5	5	2	5	3	3	5	5	5	5	4	1	1	5	3	4	5	5	5	3	4	5	5	2	3	5	3	4	5	5	5	3	5	4	5	3	5	
15 3	4	2	4	4	5	4	1	4	3	4	5	4	2	3	4	4	1	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	
15 4	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	2	3	1	2	5	2	4	1	5	3	1	5	5	5	2	4	2	2	3	4	
15 5	3	1	3	4	5	4	2	3	3	3	5	5	2	5	3	5	3	4	4	2	3	5	5	4	2	5	3	3	3	5	4	4	5	5	5	3	5	4	2	3	5	
15 6	4	3	3	4	5	2	5	4	4	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	3	2	5	1	4	5	2	4	2	4	3	4	3	5	5	3	5	1	4	4	5	
15 7	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	1	3	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	3	3	3	
15 8	3	4	3	5	5	5	1	3	3	5	5	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	1	5	4	3	4	4	3	3	4	5	5	2	5	4	2	3	4	
15 9	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
16 0	4	3	4	5	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5	2	3	5	4	3	4	4	4	3	4	5	4	2	4	4	3	3	3	
16 1	4	1	3	5	4	1	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	1	3	3	4	4	4	5	3	5	5	2	3	4	4	3	3	3	5	5	2	5	4	5	4	5	
16 2	4	4	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	5	2	3	5	4	3	2	4	3	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	
16 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	4	4	3	4	4	
16 4	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	
16 5	3	2	3	5	5	2	1	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	5	1	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	3	3	3	5

16	6	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	1	4	3	2	5	4	3	4	2	5	1	3	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	
16	7	4	4	1	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	1	4	5	3	2	1	3	2	2	3	4	3	4	5	4	4	4	
16	8	4	1	5	5	5	1	4	5	3	4	4	4	4	3	1	4	2	3	3	4	1	3	5	1	4	5	1	4	1	3	4	1	5	5	5	2	4	1	3	3	
16	9	5	3	4	5	5	3	5	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	5	4	4	3	3	3	2	5	5	5	3	4	3	4	3	5	5	5	3	4	3	4	3	
17	0	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	5	4	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5	4	3	3	
17	1	4	1	2	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	1	2	3	3	3	2	2	2	3	5	2	2	1	3	3	2	2	5	4	3	2	2	3	3	
17	2	5	5	4	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	5	1	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	
17	3	4	3	4	5	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	2	4	4	5	2	1	4	1	4	4	4	3	2	5	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	
17	4	1	1	5	3	3	2	1	1	4	3	4	3	1	2	2	5	1	1	3	2	4	2	5	3	2	5	1	4	1	3	2	4	1	5	5	3	3	2	1	3	5
17	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
17	6	4	4	4	4	4	5	2	3	5	4	5	5	3	5	3	4	2	5	5	4	3	4	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5
17	7	3	1	5	5	5	2	3	4	3	3	5	4	3	5	3	5	3	5	5	3	4	4	5	2	3	5	2	4	4	5	4	2	5	5	5	4	5	1	4	4	5
17	8	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	
17	9	2	4	2	2	3	2	1	1	3	4	3	3	2	3	1	5	1	2	3	2	1	1	4	1	2	5	1	1	2	3	3	2	2	3	2	5	5	2	2	3	4
18	0	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	3	1	4	5	5	3	2	2	3	3	3	5	5	4	2	3	3	3	
18	1	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	1	5	3	3	4	3	3	2	4	5	3	3	3	4	3	2	4	5	5	3	5	2	4	4	
18	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	3	4	1	4	3	2	2	4	2	2	2	5	4	3	2	3	1	2	4	5	4	3	2	1	2	2	4
18	3	4	2	3	4	3	1	1	3	3	3	5	3	2	2	4	2	2	5	3	2	4	4	4	2	3	5	4	2	2	3	3	1	4	5	5	3	4	2	3	3	4
18	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	5	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	2	4	3	3	5	5	5	3	4	2	3	3	4
18	5	4	5	3	5	4	5	4	5	2	4	5	5	3	3	5	3	1	5	3	3	5	5	3	4	3	5	5	3	3	5	3	3	5	5	5	3	3	4	3	3	5
18	6	3	1	3	5	5	1	1	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	5	3	2	2	3	1	3	5	3	4	3	5	5	3	4	5	3	4	4	3	3	2	4
18	7	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	5	4	2	4	4	5	3	2	5	4	4	2	5	5	2	5	5	4	2	4	3	2	4	4
18	8	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	5	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	3	4	5	5	3	3	4	3	3	3	5

18 9	4	4	3	5	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	1	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3
19 0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	3	5	3	3	4
19 1	5	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	2	5	5	5	1	5	4	1	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	2	4	5	3	5	4	4
19 2	5	1	3	5	4	1	1	3	4	5	5	5	3	4	1	3	3	3	5	3	4	1	4	1	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
19 3	4	1	4	4	3	1	2	4	3	4	2	3	2	4	1	5	3	5	5	4	1	2	4	1	4	5	1	4	1	3	3	2	3	5	3	4	2	1	3	4	5
19 4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	5	3	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	2	5	5	1
19 5	4	3	4	4	5	2	5	4	3	4	4	4	4	4	1	3	1	1	4	2	4	2	5	4	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	4	3	5	2	5	5	4
19 6	3	1	2	3	4	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	4	1	4	3	3	5	2	2	2	2	2	4	5	5	4	2	2	2	4	3	3
19 7	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	2	4	5	3	4
19 8	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	2
19 9	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	2	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	4
20 0	4	2	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	2	2	3	3	1	1	5	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2
20 1	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	1	4	5	4	4	3	3	4	3	5	5	5	4	1	5	4	3	3	3
20 2	3	3	4	4	4	1	4	4	5	5	1	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	5	1	1	3	3	5	1	3	3	3
20 3	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	3	3	5	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	3	2	5	4	3
20 4	3	3	2	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	3	3	4	5	4	3	2	3	3	4	5	5	4	3	5	3	4	3	4
20 5	2	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	5	5	2	1	2	2	2	5	5	1	2	1	2	2	2	2
20 6	3	5	3	4	1	3	4	4	3	4	1	5	3	2	3	3	1	3	4	3	4	3	4	5	1	5	4	2	2	4	4	4	4	5	3	3	1	1	4	3	2
20 7	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	5	1	4	3	4	5	3	3	2	3	3	4	5	5	4	3	1	2	4	3	2
20 8	4	1	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	5	2	4	5	3	1	3	2	3	5	1	5	1	3	4	3	3	1	3	4	3	2	3	5	3
20 9	4	4	3	4	4	5	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	5	4	3	5	4	3	3	4
21 0	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	2	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	4
21 1	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	5	4	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2

21 2	3	2	5	5	4	4	5	5	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	1	2	5	3	2	5	3	3	2	3	3	5	4	5	4	3	4	3	4	4	2
21 3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	2	5	4	2	2	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	2
21 4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	
21 5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2	4	3	3	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2
21 6	3	1	3	5	3	5	4	4	5	5	3	5	1	4	1	2	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	5	5	5	4	5	4	5	3	2	3	5	4
21 7	4	3	3	4	4	2	5	4	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	5	3	5	5	1	3	1	3	3	5	5	5	5	4	5	3	5	3	2
21 8	4	3	3	5	5	2	5	5	3	3	5	4	4	5	4	5	2	3	2	3	4	3	4	4	2	5	5	3	3	3	3	5	5	5	4	3	5	3	5	4	4
21 9	4	4	4	5	5	2	3	4	4	3	5	4	2	2	2	5	3	2	4	3	2	2	5	4	4	5	2	2	4	3	2	5	2	2	1	2	4	2	3	4	4
22 0	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	2	3	4	3	3	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4
22 1	5	1	4	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	3	5	5	3	5	3	4	2	5	4	5	5	5	5	3	3	1	5	3	3
22 2	3	4	2	4	3	2	5	4	3	3	4	3	2	4	1	3	4	1	3	3	3	2	5	4	3	5	4	2	2	2	2	4	5	5	3	2	4	1	4	3	3
22 3	3	3	4	5	5	4	4	4	3	4	2	3	3	5	3	4	2	3	3	4	1	1	5	3	4	5	1	3	2	3	3	5	5	5	1	3	4	2	3	3	4
22 4	4	1	5	5	3	1	4	4	4	4	5	5	2	4	3	5	5	1	5	4	3	1	5	2	5	5	5	5	1	4	3	4	5	1	3	4	2	1	3	3	3
22 5	3	3	5	5	5	2	3	3	4	5	2	3	4	3	2	4	1	3	5	4	1	4	4	4	2	5	2	3	2	4	3	5	4	2	1	3	5	3	5	3	4
22 6	4	4	5	5	5	2	5	5	3	5	2	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	2	3	3	3	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	1
22 7	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4
22 8	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5
22 9	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	4	1	5	5	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	5	5
23 0	3	4	5	5	5	3	5	5	1	4	1	3	4	4	1	5	1	2	3	3	5	3	5	5	5	5	5	2	5	4	4	4	5	5	5	3	5	3	5	5	5
23 1	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	5	4	5	3	3	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	
23 2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4
23 3	4	4	4	4	5	2	5	5	4	5	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	5	3	5	5	1	4	2	4	4	5	5	5	5	4	2	4	5	4	4
23 4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	5	2	4	4	5	5	2	3	3	4	4	5	5	5	5	3	3	3	4	4	3

23 5	3	5	4	4	5	4	5	5	3	5	4	3	3	2	2	5	1	4	4	3	3	2	4	4	4	5	4	2	4	3	4	4	5	5	5	3	5	2	5	5	5	
23 6	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	1	2	4	3	5	1	3	2	3	3	5	5	5	3	3	4	2	4	3	2	
23 7	4	1	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	1	5	4	3	4	4	3	1	4	3	5	5	1	3	2	3	4	5	5	5	3	4	3	2	3	4	1	
23 8	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	5	3	3	5	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	4	
23 9	5	2	3	4	4	3	5	5	1	4	3	4	1	4	1	4	5	3	3	2	5	1	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3		
24 0	5	4	4	4	5	2	5	5	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	2	5	4	4	5	4	2	3	3	3	5	4	5	5	3	5	3	3	2	5	
24 1	5	2	3	4	5	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	1	4	3	4	5	5	3	3	3	3	5	4	5	1	3	4	2	3	3	3	
24 2	3	3	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	5	4	2	3	3	4	4	3	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4		
24 3	3	4	3	4	4	2	5	3	5	3	3	3	3	3	5	1	2	5	2	2	5	2	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	2	3	3	1	
24 4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	5	1	2	3	3	1	2	5	2	2	1	3	3	2	4	4	1	1	1	1	4	5	1	2	2	4	
24 5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	5	4	3	5	3	2	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	3	2	
24 6	4	2	3	4	4	5	1	3	5	5	4	4	2	2	5	2	5	1	1	4	5	2	1	3	4	5	2	2	1	4	1	3	2	1	4	1	5	2	2	2	2	
24 7	4	3	3	5	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	2	4	4	5	5	5	5	3	4	3	4	5	4	
24 8	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	
24 9	4	2	4	5	5	2	4	3	4	4	2	4	2	4	5	4	1	3	3	4	5	1	2	4	2	5	4	2	1	4	2	4	5	5	5	2	4	3	3	2	3	
25 0	3	3	5	4	5	3	5	4	4	5	3	3	4	5	5	4	1	5	4	3	5	1	5	3	4	5	3	5	5	1	3	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	
25 1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	2	1	4	3	2	3	3	2	3	3	5	5	2	3	3	2	2	4	5	3	3	2	3	3	3	2	
25 2	4	3	3	5	5	5	5	5	4	4	2	4	3	5	3	5	3	3	4	3	5	3	4	5	3	5	4	3	3	3	3	4	5	5	5	3	4	3	5	5	3	
25 3	4	1	5	5	1	1	2	1	5	5	5	5	3	5	1	5	5	3	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	
25 4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	3	4	4	5	2	4	2	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	2	4	4	4	
25 5	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	1	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	5	4	3	1	3	3	4	3	5	4	3	1	3	3	3	2	
25 6	2	2	2	2	4	4	5	5	1	3	1	2	2	4	2	5	1	4	4	2	5	1	3	5	4	5	4	1	1	3	3	3	4	5	5	5	5	2	3	5	3	3
25 7	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	2	3	2	2	3	4	2	5	3	2	1	2	3	4	5	5	5	2	2	3	3	3	4	

25	8	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	4	2	4	3	1	4	5	3	4	5	1	4	2	3	3	3	
25	9	4	2	3	4	4	3	5	5	2	3	5	4	1	3	2	3	3	2	3	3	5	2	3	4	4	5	3	2	3	4	3	5	5	5	5	2	5	3	4	2	3	
26	0	5	2	4	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	2	5	5	5	
26	1	3	1	4	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	2	2	5	2	4	4	3	4	2	3	4	2	2	3	5	5	5	3	3	4	3	4	4	
26	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	4	1	2	1	1	2	1	1	1	5	1	2	5	1	2	1	2	2	2	5	4	1	3	4	2	2	2	1	
26	3	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3	2	4	3	4	5	3	5	5	4	5	4	3	1	2	1	5	5	5	5	3	4	2	5	3	2	
26	4	3	2	2	4	3	1	4	2	3	2	4	3	1	4	1	4	1	1	3	2	2	1	4	1	3	5	3	3	1	2	3	4	4	4	1	2	4	2	2	2	4	
26	5	3	1	5	4	3	1	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	1	3	1	2	3	1	5	2	3	4	4	1	4	2	3	4	2	5	4	1	4	1	2	3	2
26	6	3	4	3	3	5	4	5	3	2	5	3	3	4	3	3	5	2	5	4	3	1	4	4	4	3	5	4	4	1	3	4	3	2	3	1	4	5	1	5	4	3	
26	7	3	1	4	4	4	1	4	2	3	4	3	3	2	4	1	3	2	1	3	3	2	1	4	1	3	5	3	3	1	2	3	4	5	5	2	4	5	1	4	4	2	
26	8	3	4	4	4	5	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	5	4	2	5	2	3	1	2	2	5	5	5	2	3	5	3	2	3	2	
26	9	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	4	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	3		
27	0	4	3	5	5	5	3	5	5	3	4	3	3	2	4	4	5	1	4	5	4	3	1	5	4	3	5	4	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	5	3	3		
27	1	3	2	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	2	3	4	5	2	2	2	3	3	1	3	4	3	5	5	3	1	3	3	4	5	5	4	3	4	4	3	3	3	
27	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	5	2	1	3	2	4	1	4	1	3	5	1	3	3	3	3	5	5	5	5	3	5	1	3	3	3	
27	3	4	1	5	5	4	1	5	5	3	4	3	4	1	4	3	5	3	2	5	5	5	1	4	4	5	5	1	4	1	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	
27	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	2	4	4	3	5	2	1	2	3	3	4	5	5	3	3	4	3	3	4	2	
27	5	2	1	4	5	5	1	5	4	3	5	2	3	1	4	1	4	2	1	5	2	2	1	4	1	4	5	3	3	1	2	2	5	5	5	1	3	2	1	3	4	2	
27	6	3	2	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	4	2	3	5	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	
27	7	5	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	2	4	5	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
27	8	3	4	4	5	5	2	5	4	3	4	5	5	4	5	1	4	3	5	5	5	1	1	3	1	5	5	1	3	1	5	3	3	5	5	5	2	5	1	4	4	4	
27	9	3	5	3	4	5	5	5	3	3	4	5	5	4	4	3	2	5	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	2	2	3	3	5	
28	0	5	2	3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	3	4	3	5	3	3	5	1	5	5	3	3	2	5	5	4	5	5	5	4	5	1	5	5	5	

30 4	5	5	2	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	3	3	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	
30 5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	5	5	4	3	5	3	3	3	4	
30 6	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	2	5	4	3	5	5	5	3	4	3	3	3	5	
30 7	5	3	4	5	5	1	5	5	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	4	5	4	1	5	5	5	3	3	5	3	2	5	5	5	3	5	1	5	3	5	
30 8	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	4	3	2	2	3	2	4	2	5	4	1	3	1	4	4	4	1	4	2	2	3	2	4	4	5	
30 9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	
31 0	5	3	3	5	5	4	4	5	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	3	5	5	1	4	5	4	3	3	5	5	2	4	5	5	3	4	2	3	4	5	
31 1	3	1	4	4	5	3	3	3	3	4	5	4	3	5	2	5	4	3	4	4	2	2	4	1	3	5	2	4	2	5	5	5	3	3	3	4	3	2	3	4	4	
31 2	4	2	5	5	5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	3	5	2	1	5	5	4	5	2	4	1	5	
31 3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	2	4	2	4	4	2	3	2	4	4	4	5	5	5	4	4	2	4	4	4	
31 4	3	2	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	1	4	4	2	3	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	1	3	4	3	3	
31 5	2	2	3	1	4	1	4	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	2	4	3	2	3	4	2	5	4	2	4	2	4	3	1	4	2	5	4	4	2	4	5	4	
31 6	3	1	5	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	5	4	5	4	1	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	2	3	5	3	2	
31 7	3	2	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	2	3	2	4	2	2	1	5	1	3	3	3	3	2	4	4	4	1	1	3	3	2	1	5	2	3	
31 8	3	2	4	3	3	1	3	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	5	3	2	5	4	3	3	4	2	2	2	2	4	1	4	4	4	
31 9	1	3	3	3	2	3	1	4	1	1	1	1	2	1	4	4	2	5	3	1	3	3	2	5	3	1	2	1	5	1	1	1	5	4	5	1	4	1	4	2	1	
32 0	3	3	3	3	4	2	3	2	5	2	3	3	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	1	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	
32 1	5	1	5	5	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	5	1	1	3	1	5	3	3	3	3	2	4	4	1	2	4	1	4	3	1	2	3	
32 2	5	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
32 3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	4	
32 4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	3	2	5	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	4	2	4
32 5	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	1	3	3	2	
32 6	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	2	5	5	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	4	3	2	4	1	2	

21. Responden Uji Studi Pendahuluan

																																No Item																																					
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67		
1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	5	1	5	3	3	1	4	2	2	2	5	3	3	3	2	2	5	3	5	2	3	5	2	5	4	3	5	2	3	3	5	3	3	3	5	5	2	2	3	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3
2	4	2	4	2	2	5	2	2	2	3	2	5	3	2	4	3	5	4	2	5	2	2	2	5	5	2	3	4	5	2	5	1	4	2	3	4	4	4	2	2	3	1	3	4	2	4	4	3	5	2	4	2	2	2	2	4	4	3	2	1	5	4	2	1	2	4	4		
3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	5	3	5	1	2	4	5	5	3	2	2	5	1	5	3	2	5	3	5	3	2	4	3	3	2	5	3	2	3	3	1	5	2	3	4	1	5	3	2	3	5	3	3	1	3	5	2	2	3	5	5	1	3	3	5	5	2	2		
4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	2	2	4	1	3	3	3	5	4	4	4	4	2	1	2	2	5	2	2	2	2	3	3	2	5	4	3	3	3	2	4	3	3	3	5	3	5	4	4	4	5	3	1	3	3	3	4	4	4		
5	4	3	2	4	3	2	3	2	2	5	4	1	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	1	3	3	3	3	4	2	2	2	
6	2	2	2	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	2	5	2	4	4	3	1	3	5	5	3	4	3	1	1	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	5	4	4			
7	4	3	2	2	2	3	5	5	2	5	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	5	1	2	2	1	2	3	2	2	4	2	5	4	4	3	2	2	3	3	5	5	2	2	4	5	2	4	3	1	2	4	2	3	5	2	4	4	4	3	1	1	2	3	3	1	5	4		
8	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	5	5	2	4	4	1	2	2	5	1	1	4	2	3	5	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2	5	2	4	3	4	2	4	3	2	2	5	5	2	4	2	3	3	2	4	4	4	5	2	1	3	2	3	2	4	2		
9	4	3	2	3	3	2	1	5	2	1	5	1	3	2	2	2	3	3	3	5	5	1	2	4	4	3	4	2	4	2	2	5	2	3	3	2	2	1	1	5	1	5	2	4	5	3	2	3	3	3	3	2	3	5	2	5	4	4	1	1	1	2	3	5	2	2	4		
10	3	5	3	3	3	2	3	5	3	5	5	5	5	3	2	3	3	5	5	3	5	1	5	3	3	5	2	2	2	1	2	2	3	3	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	3	2	2	3	3	3	3	5	5	3	2	2	2	3	2	5	5	5	5	3		
11	4	2	4	2	2	2	2	2	2	5	5	5	2	2	3	3	5	2	3	3	5	3	5	4	5	3	2	3	3	5	3	3	4	2	5	3	2	1	3	5	3	2	2	2	5	3	5	2	1	5	2	3	5	5	5	4	4	4	2	1	5	4	3	1	3	3	2		
12	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	5	5	2	3	2	3	3	2	5	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	5	2	2	5	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	5	2	2			
13	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	1	1	2	4	5	2	4	5	3	1	4	2	3	4	3	4	4	1	2	2	2	5	2	4	3	3	2	2	5	4	3	3	3	1	4	3	4	5	3	2	3	4	3	3	4	2			
14	3	5	3	3	5	2	1	5	3	1	5	1	3	2	2	3	1	3	2	5	5	1	3	1	5	1	4	5	2	1	2	2	5	2	2	2	3	5	5	2	1	2	2	4	1	3	3	5	1	3	2	2	1	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	5	3	4	4		
15	1	5	1	5	1	5	2	2	5	2	3	2	1	1	2	2	3	5	5	2	3	2	5	5	3	1	5	5	5	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	5	1	3	5	1	2	2	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	1	3	2	5						
16	3	5	3	3	5	2	5	1	3	5	1	1	5	3	3	3	3	3	5	3	1	1	3	4	2	5	3	5	2	5	4	1	3	1	1	3	3	1	5	3	3	3	5	3	1	3	5	1	1	5	1	5	2	5	1	1	1	1	2	5	2	5	3	1	3	3	2		
17	3	5	2	3	4	3	3	2	1	2	4	1	5	4	2	2	5	3	3	2	4	3	1	1	3	5	1	4	2	2	1	4	4	4	1	4	5	5	3	3	5	2	3	4	3	5	4	5	1	3	4	3	2	5	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4		
18	4	3	3	5	2	3	5	5	2	3	5	1	1	5	3	5	1	2	2	2	5	2	2	2	1	5	2	2	4	4	3	5	2	5	5	2	2	1	5	2	5	5	5	4	5	3	2	5	5	3	5	3	5	5	5	1	4	2	5	3	5	5	5	1	3	4	2		
19	4	3	4	4	4	5	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	1	2	1	3	3	5	3	4	4	4	3	3	1	2	5	5	4	4	3	3	1	3	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3	2	3	4	4	1	1	5	4	4	1	3	4	4					
20	2	3	4	2	2	5	3	2	2	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	5	4	2	3	4	4	4	3	5	5	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	4	5	2	2	2	1	5	2	3	3	2	5	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2		
21	4	3	3	2	4	4	1	2	2	1	5	1	4	2	2	3	1	2	4	1	3	1	2	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	3	3	1	4	3	4	3	1	1	3	4	4	5	3	4	2	2	1	2	2	2			
22	2	3	3	3	4	5	3	4	2	3	4	1	4	3	4	2	1	2	2	3	4	2	3	3	1	4	4	5	3	1	5	1	3	2	2	3	2	2	2	5	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	5	4	2	3	3	5	3	4	4		
23	4	2	4	3	4	3	3	5	4	3	3	5	4	4	2	2	3	4	4	2	5	1	1	4	2	3	4	4	3	1	2	1	3	2	3	4	5	3	1	1	3	4	4	1	4	4	3	1	3	4	4	1	5	2	4	4	4	5	3	3	4	4	1	3	3	4			
24	2	2	2	2	2	3	3	3	2	5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	5	2	2	5	5	2	5	2	5	3	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
25	2	5	5	5	2	2	5	2	5	5	2	5	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	3	2	3	1	4	2	2	1	5	3	1	4	4	5	3	5	2	4	2	2	5	4	4	5	3	5	2	5	2	3	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	2	2		
26	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	5	5	5	3	5	3	3	2	3				
27	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	5	2	2	2	2	3	2	4	2	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	5	3	3	2	5	4	3	3	3	4	3	5	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4			
28	2	5	4	5	2	5	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	4	4	5	4	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	5	2	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	5	4	4			
29	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	5	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	5	2	5	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	5	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	1	2	3	3	3	3	4	2			
30																																																																					

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Bagas Adhi Prabowo lahir di Karawang pada 15 November 1997. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pendidikan formal yang ditempuh peneliti dimulai di TK Bhayangkari XII pada tahun 2002 – 2003. Menanjutkan pendidikan. Melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar di SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyyah Karawang pada tahun 2003 – 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke SMPN 1 Karawang Barat pada tahun 2009 – 2012 dan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 5 Karawang pada tahun 2012 – 2015. Kemudian, pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan jenjang S-1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta melalui jalur PENMABA. Peneliti melakukan Program Praktik Kerja Psikologi di Perpustakaan Nasional RI selama 3 bulan sebagai *Assistant Trainee*. Kontak penulis yang dapat dihubungi melalui email bgsbw@gmail.com